VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Ингрид и Райнер Климке

КАВАЛЕТТИ

ВЫЕЗДКА И ПРЫЖКИ



«АКВАРИУМ»

ИНГРИД И РАЙНЕР КЛИМКЕ

КАВАЛЕТТИ

Выездка и прыжки

Фотоснимки Вернера Ернста и Норберта Шампера
Рисунки Гизелы Хольштайн
Компьютерная графика Макса Фишера

АКВАРИУМ

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ 7

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВРЕМЕННОМУ НОВОМУ ИЗДАНИЮ 10

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ 12

Почему следует использовать кавалетти при подготовке лошади? 13

Почему следует использовать кавалетти при подготовке всадника? 17

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ 20

Различные конструкции кавалетти 20

Замена кавалетти жердями 22

Почвенные условия 24

Снаряжение лошади 24

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ БЕЗ ВСАДНИКА 25

Работа на кавалетти на свободных движениях 26

Первая фаза: разминка 26

Вторая фаза: фиксация головы с помощью развязок . . 27

Третья фаза: преодоление кавалетти на рыси 29

Четвертая фаза: увеличенные расстояния между жердями 31

Продолжительность упражнений 32

Работа на корде 34

Установка кавалетти 35

Первая фаза: работа на корде без кавалетти 36

Вторая фаза: пристегивание развязок 37

Третья фаза: работа на корде с использованием кавалетти 40

Продолжительность занятий 42

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ ПОД ВСАДНИКОМ НА ДВИЖЕНИЯХ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ 44

Различные способы установки кавалетти 44

Работа на кавалетти шагом 48

Работа на кавалетти рысью 62
Работа на кавалетти галопом 84

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ, УСТАНОВЛЕННЫХ ПО ОКРУЖНОСТИ 88
Первая фаза: разминка 92
Вторая фаза: основная часть занятия 92
Третья фаза: хорошее окончание работы 95

ПРЫЖКОВАЯ ГИМНАСТИКА 98
Введение 98
Основы 100
Цели 101
Построение тренировочного урока 103
Обучение всадника 105
Снаряжение 105
Основные моменты подготовки лошади к преодолению препятствий 107
Посадка и баланс 112
Посадка при прыжках 112
Практическое руководство по напрыгиванию лошади 118
Типичные ошибки и способы их исправления 135
Обучение лошади 147
Снаряжение 147
Предварительные рассуждения 148
Варианты установки препятствий для молодых лошадей 151
In-and-Out 169
Типичные ошибки и способы их исправления 177

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ 187
Четырех — шестинедельная программа основной подготовки (для лошадей, обучающихся второй год) .. 188
Четырех — шестинедельная программа для выезженной лошади 194
Четырех — шестинедельная программа для конкурной лошади 199
Предложения по установке препятствий для молодых всадников 203

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Современная техника прыжка через препятствие на лошади основывается на учении итальянского ротмистра Федерико Каприлли [1]. Учение Каприлли, основанное на синхронном взаимодействии всадника и лошади, привело на рубеже двух веков к изменению техники прыжка. Прежде всадник во время прыжка отклонял свой корпус назад и с помощью повода удерживал шею лошади в неподвижном состоянии. Каприлли заметил, что при преодолении препятствия лошади легче добиться равновесия, если всадник разгрузит ее спину посредством наклона корпуса вперед и одновременно подаст

---

[1] Инструктор офицерской кавалерийской школы Федерико Каприлли создал вместе с итальянскими кавалеристами новую школу подготовки всадника и лошади для полевой езды и преодоления препятствий, известную как итальянская школа выездки и верховой езды, и добился выдающихся результатов. Основой этой школы является принцип сохранения естественного равновесия лошади и выработка у всадника посадки, которая не стесняет движений лошади. Итальянская школа была официально принята в итальянской армии, а уже через несколько лет после окончания первой мировой войны все лучшие всадники пользовались принципами этой системы. В современном конном спорте повсеместно используется выработанный Каприлли способ прыжка через препятствие с наклоном корпуса вперед и отдачей повода.— *Прим. перев.*

руки вдоль шеи, освобождая повод. В настоящее время такая посадка является само собой разумеющейся, так как лошадь во время прыжка использует свою шею в качестве балансира.

Программа итальянской школы подготовки всадника и лошади предусматривает также работу на низких клавишах из жердей, или на кавалетти, как их называют в Италии: деревянные жерди, оба конца которых закреплены на низких стойках. Между тем в Германии термин «кавалетти» стал настолько обычным, что я его сохранил в тексте настоящей книги. Каприлли предложил проводить работу с лошадьми на кавалетти разным аллюром и со всадником и без. В результате этого сформировалась теория работы на кавалетти, которая в итальянской кавалерийской школе верховой езды мало-помалу стала прочным понятием.

В Германии теория итальянской школы верховой езды медленно находила применение. В кавалерийской школе в Ганновере был полковник фон Флотов, который особенно интересовался методом работы на кавалетти и использовал его при составлении основных программ в немецком предписании по верховой езде. Эти его принципы работы на кавалетти сохранились до настоящего времени.

В специальной литературе, не принимая во внимание некоторые общие положения, приводится не более чем замечание, что работа на кавалетти является весьма ценным вспомогательным средством для подготовки всадников и лошадей.

Однако, как показывает ежедневная практика, это не так. Повсюду можно наблюдать, что всадники позволяют своим лошадям переступать через жерди и низкие перекладины и они убеждены в том, что это является хорошей подготовкой к дальнейшей выездке лошади. Однако следует отметить, что при работе на кавалетти разными видами аллюра отсутствуют самые простые понятия о конструкции препятствий и правильном расстоянии между

руки вдоль шеи, освобождая повод. В настоящее время такая посадка является само собой разумеющейся, так как лошадь во время прыжка использует свою шею в качестве балансира.

Программа итальянской школы подготовки всадника и лошади предусматривает также работу на низких клавишах из жердей, или на кавалетти, как их называют в Италии: деревянные жерди, оба конца которых закреплены на низких стойках. Между тем в Германии термин «кавалетти» стал настолько обычным, что я его сохранил в тексте настоящей книги. Каприлли предложил проводить работу с лошадьми на кавалетти разным аллюром и со всадником и без. В результате этого сформировалась теория работы на кавалетти, которая в итальянской кавалерийской школе верховой езды мало-помалу стала прочным понятием.

В Германии теория итальянской школы верховой езды медленно находила применение. В кавалерийской школе в Ганновере был полковник фон Флотов, который особенно интересовался методом работы на кавалетти и использовал его при составлении основных программ в немецком предписании по верховой езде. Эти его принципы работы на кавалетти сохранились до настоящего времени.

В специальной литературе, не принимая во внимание некоторые общие положения, приводится не более чем замечание, что работа на кавалетти является весьма ценным вспомогательным средством для подготовки всадников и лошадей.

Однако, как показывает ежедневная практика, это не так. Повсюду можно наблюдать, что всадники позволяют своим лошадям переступать через жерди и низкие перекладины и они убеждены в том, что это является хорошей подготовкой к дальнейшей выездке лошади. Однако следует отметить, что при работе на кавалетти разными видами аллюра отсутствуют самые простые понятия о конструкции препятствий и правильном расстоянии между

ними. Ожидаемый успех, разумеется, при этом не приходит.

К сожалению, в таких случаях часто обвиняют лошадей. В результате такой работы на кавалетти некоторые всадники загубили уже многих хороших лошадей и нанесли им серьезные травмы. Некоторые из тех, кто видел такие примеры, отказываются с тех пор работать на кавалетти. Поэтому необходимо наконец связно изложить эту область подготовки всадника и лошади, чтобы не только предостеречь от вреда, но также показать возможности, которые предоставляются в результате систематически спланированной работы на кавалетти.

Меня самого работа в манеже для верховой езды в течение многих лет сделала убедительным сторонником такой подготовки. Я имел счастье наблюдать использование кавалетти в Вестфальской школе верховой езды и в конноспортивной школе в Мюнстере, а также разными инструкторами Немецкого Олимпийского комитета всадников (Deutschen Olympiade-Komitees für Reiter, сокращенно DOKR) в Варендорфе. Имелась возможность оценить по достоинству полученные при этом впечатления и дополнить их дальше собственным опытом. Многие записи, которые я сделал в течение определенного времени, и результаты, которых я добился на соревнованиях в Германии и за границей, воодушевляют меня попытаться изложить свои мысли о работе на кавалетти в целостном сочинении [1].

Я был бы рад, если бы мне удалось передать читателям новые методы, которые могут принести пользу при выездки верховой лошади. Я был бы счастлив, если бы в будущем некоторые всадники, которые тренируют лошадей на кавалетти, смогли бы овладеть искусством верховой езды.

---

[1] Райнер Климке является мастером выездки, многократным олимпийским чемпионом.— *Прим. перев.*

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВРЕМЕННОМУ НОВОМУ ИЗДАНИЮ

По желанию многих читателей вновь выпущена книга, посвященная работе на кавалетти. Прошло более 30 лет, как вышло в свет первое издание данной книги. В то время так же, как и сегодня, обсуждали эту тему и писали о ней. Скепсис многих любителей лошадей, которые работу на кавалетти для обучения всадников и лошадей считали тягостным дополнительным объемом работы, уменьшился. Напротив, следует констатировать, что накоплен опыт подготовки всадников и лошадей с помощью кавалетти и достигнут дальнейший прогресс, особенно в сфере прыжковой гимнастики.



Райнер Климке

Я рад, что моя дочь Ингрид согласилась поделиться своим опытом тренировочной работы, направленной на подготовку всадников и лошадей для преодоления препятствий в соревнованиях, проводимых на национальном и международном уровнях, и изложить его в письменном виде. Таким образом, часть настоящей книги, в которой освещаются гимнастические упражнения — прыжки, получила полностью новое оформление. Это было необходимо, так как началась новая эра в развитии этой сферы, которая основывается на совокупности идей немецкой кавалерийской школы и использует возможности, которые нам предлагает современное разведение спортивных лошадей.

Ингрид в качестве всадницы, участвующей в соревнованиях по выездке, преодолению препятствий и троеборью во всех трех дисциплинах, вплоть до «Трудного класса», накопила опыт, который обогащает настоящую книгу. Это придает новому изданию особое значение. Таким образом, я думаю, что работа на кавалетти найдет новых последователей, а успехи, получаемые от обучения лошади, принесут радость всадникам.

Райнер Климке

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Хочу сразу сказать: я не люблю долгих теоретических рассуждений. Мне всегда трудно беседовать о вопросах обучения верховой езде с тем, кто, собственно говоря, все точно знает, однако, к сожалению, еще никогда не садился на лошадь. С другой стороны, меня также не привлекают те всадники, которые гордятся тем, что еще основательно не прочитали учебник верховой езды. Несомненно, имеются всадники, которые благодаря своему природному таланту добились больших успехов — главным образом в конкуре — даже без основательной подготовки. Однако кто может отрицать, что такой талант при систематическом содействии, безусловно, позволил бы сделать больше? Другими словами, я считаю теоретические знания весьма ценным дополнением практического обучения. Некоторые трудности во время обучения намного легче преодолеть, если не полагаться на одно только свое чувство верховой езды, а прежде чем действовать тщательно все обдумать.

Всадник несет ответственность за здоровье своей лошади. Только здоровая лошадь может в течение продолжительного времени добиваться рекордов. Всадники с большой буквы всегда видели в лошади партнера, а не спортивный снаряд, с помощью которого они могут удовлетворять свое тщеславие. А партнерство не может существовать без сознания ответственности. Однако оно также позволяет довести природные данные

лошади до совершенства, а это своего рода искусство. Кто действительно любит свою лошадь и хочет называться всадником, обязан «применять самодисциплину и иметь уважение к данному существу», как однажды сказал барон фон Ланген. Он после первой мировой войны одним из первых в Германии снова сделал «светской» в международных соревнованиях «выездку» не только как талантливый всадник (в 1928 году в Амстердаме он выиграл вместе со своей легендарной лошадью «Драуфгенгер» («Draufgaenger») золотую медаль), но также благодаря свой великолепной аристократической посадке. Само собой разумеется, необходимо, чтобы каждый всадник до того, как начнет работать с лошадью получил необходимые навыки, и для этого он должен воспользоваться определенными теоретическими знаниями и опытом тренера.

Работа на кавалетти ставит прежде всего вопрос: «Почему». Почему необходимо использовать кавалетти в качестве вспомогательного средства для подготовки всадников и лошадей? Каких результатов можно добиться благодаря такой работе? Лишь когда в отношении этого имеется ясность, то имеет смысл задать другой вопрос: «Как лучше использовать такую возможность?»

Почему следует использовать кавалетти при подготовке лошади?

Основным условием подготовки верховой лошади являются гимнастические упражнения. Необходимо укрепить физическую силу лошади и развить ее гибкость. Итак, значительная часть обучения лошади посвящается тренировке ее мышц. Для этого работа на кавалетти может стать ценной помощью. Развитие мускулатуры зависит от степени тренированности лошади.

Мускулы в результате целенаправленного тренинга укрепляются. Если их не напрягать, то они становятся дряблыми.

Поэтому для развития мускулатуры лошадей очень подходит работа на кавалетти, поскольку она способствует развитию гибкости лошади. Лошадь вынуждена выше, чем обычно, поднимать ноги и затем твердо и уверенно ставить их на землю. Итак, все четыре ноги и соответствующие суставы усиленно напрягаются, не изменяя последовательности перестановки ног в трех основных видах аллюра — на шагу, рыси и галопе. Благодаря динамичному напряжению и расслаблению различных групп мускулов укрепляются все без исключения важные для двигательного процесса мышцы лошади.

Однако если работа на кавалетти надолго затягивается или конструкция кавалетти не приспособлена к естественному ритму движений лошади, то существует опасность нанесения лошади серьезных травматических заболеваний.

Мускулатура укрепляется в процессе движения только тогда, когда она напрягается и расслабляется в соответствии с выполнением своей естественной функции. Мышцы атрофируются, если они привлекаются к выполнению несвойственной им функции, которую они не могут осуществлять в течение продолжительного времени. Последствием этого может явиться атония мышц, так как нарушается их питание. Создание же новой мышечной субстанции становится невозможно в связи с физиологическим износом, так что объем мышц уменьшается. Поэтому только систематическая, постепенно усложняющаяся работа на кавалетти может укрепить мускулатуру лошади.

Работа на кавалетти применяется также для релаксации (расслабления) мышц и устранения ригидности

(тугоподвижности или скованности мускулатуры). Например, лошади с низким выходом шеи при движении через кавалетти выгибают спину, тем самым расслабляя расположенные там мышцы. Затем импульс движения, сообщенный задней частью корпуса лошади, плавно перемещается на переднюю часть ее корпуса. Мышцы спины и шеи, поочередно напрягаясь и расслабляясь при движении через кавалетти, постепенно укрепляются. Задавая определенный темп движения лошади через кавалетти, мы можем корректировать развитие мускулатуры определенных областей туловища лошади.

Таким образом, работа на кавалетти дает возможность как расслабить, так и укрепить мышцы лошади. Кроме того, ее можно использовать для развития сердечно-сосудистой системы. При этом необходимо помнить, что никогда нельзя тренировать отдельные стати, а только весь организм в целом. Постепенное увеличение нагрузки улучшает кровообращение и способствует укреплению мускулатуры. Но необходимо помнить, что при работе на кавалетти необходима дозированная нагрузка. Только индивидуальный подход к дозированию нагрузок может способствовать компенсаторному развитию мускулатуры.

Одновременно кавалетти служат осуществлению других целей подготовки лошади. Одна из первых трудностей, которую молодая лошадь должна преодолеть, состоит в том, чтобы привыкнуть к весу всадника. Для решения этой проблемы надо выполнять упражнения, которые позволяют сбалансировать движения лошади с весом всадника.

И тогда стоит воспользоваться кавалетти. Преодоление кавалетти развивает у лошадей равновесие, так как они должны координировать свои шаги, темп и прыжки через низко расположенные жерди. Кроме того, работа на кавалетти способствует совмещению центра тяжести

лошади и всадника. Поскольку центр тяжести лошади в результате высокого поднятия ног постоянно изменяется, то у всадника развивается способность сохранять равновесие при разнообразных движениях. Тем самым лошадь также подготавливается к движению на неровной местности.

Высокое поднятие ног при переходе через жерди с определенным интервалом на разных аллюрах требует внимательности и точного расчета расстояния между жердями. Работа на кавалетти способствует развитию прыжковых способностей лошади для дальнейшего участия в конкур-иппиках или стипль-чезах.

Работа на кавалетти дает также возможность познать темперамент лошади и оказывать на него воздействие. Вид и способ движения, посредством которого лошадь преодолевает кавалетти, остается ли она при этом послушной и спокойной, или нервничает и сопротивляется, позволяют сделать вывод о ее темпераменте и характере. Изменяя конструкцию и расстояние между кавалетти, можно отрабатывать и в дальнейшем развивать определенные способности лошади. При работе на кавалетти лошади становятся более активными и учатся прежде всего самостоятельно решать определенные задачи. Поэтому эта работа в определенном смысле может быть также интеллектуальной тренировкой — сферой, на которую, к сожалению, недостаточно обращают внимание.

Если лошадь целенаправленно готовят к выездке, то кавалетти прежде всего содействует развитию основных видов аллюра — шага и рыси. Определенное расстояние между отдельными клавишами служит улучшению темпа и соразмерности движений. Высокое поднятие ног и импульс, энергичность развиваются благодаря перешагиванию через кавалетти. Отсюда уже недалеко до первых попыток выполнения пассажа.

Поэтому на принципиальный вопрос о значении работы на кавалетти для подготовки верховой лошади следует ответить так:

✓ **Работа на кавалетти облегчает основную подготовку всех верховых лошадей. Она дает возможность быстро и просто справиться с трудностями даже в таких специализированных областях, как преодоление препятствий, выездка и полевые испытания.**

Почему следует использовать кавалетти при подготовке всадника?

При подготовке всадника отнюдь не следует недооценивать преимущества работы на кавалетти. Любое спортивное занятие доставляет радость. Это также относится и к конному спорту. Тот, кто хочет заниматься верховой ездой, должен быть увлечен и, само собой разумеется, быть готовым смиряться даже с неприятными сторонами дела. Однако точно так же само собой разумеющимся является то, что увлечение требует постоянной работы. Это относится и к инструкторам верховой езды, которые преподают в городах и молодежных объединениях и руководят многочисленными всадниками-любителями. Кто занимается со своими учениками только манежной ездой и не вносит разнообразие в уроки верховой езды, тот не должен удивляться, если увлечение ученика постепенно ослабевает. Использование кавалетти с его возможностями составления различных комбинаций позволяет разнообразить занятия. Я видел, как бывают увлечены делом прежде всего молодые всадники, когда перед ними поставлены небольшие задачи преодоления кавалетти. Чаще всего радость бывает настолько большой, что вся скованность и напряженность бесследно исчезают, и спустя короткое время можно на-

блюдать, что всадники гибко и быстро приспосабливаются к движениям лошади.

Таким образом, мы добрались до практического значения работы на кавалетти при подготовке всадника. В начале обучения главная задача молодого всадника — не мешать лошади своей посадкой. Почти каждый начинающий всадник отводит назад руки и отклоняет назад корпус, если лошадь слишком нервно и быстро пытается преодолеть кавалетти. Однако именно противоположное действие является правильным. Руки нужно подать вперед, чтобы освободить повод и дать возможность лошади работать шеей. Откидывание корпуса назад сковывает спину лошади, вместо того чтобы ее облегчить (разгрузить). Поэтому всадник должен научиться плавно координировать движения корпуса вперед вместе с движениями лошади. Для этого всадник должен уметь удерживать равновесие с помощью плотно прилегающих к бокам лошади коленей и голеней. Вначале, конечно,



Немного нерешительные и нескоординированные движения четырехлетней кобылы тракененской породы La Dique von Kostolany. Всадник пытается исправить их с помощью посадки

трудно удерживать равновесие с помощью корпуса и коленей. Так как амплитуда прыжка лошади при преодолении кавалетти не настолько велика, как при прыжках через препятствия, то для укрепления посадки всадника особенно рекомендуется работа на кавалетти. Кроме того, она учит всадника следовать движениям лошади.

Всадники должны контролировать правильность своей посадки во время преодоления кавалетти. Цель — постоянно быть в полной гармонии с лошадью — является очень высокой чтобы пренебречь тренировкой посадки.

Обобщая сказанное можно констатировать:

✓ **Работа на кавалетти приносит радость. Она укрепляет посадку и учит чувствовать лошадь. Она полезна для подготовки всех всадников, независимо от того, каким видом конного спорта они в дальнейшем будут заниматься.**

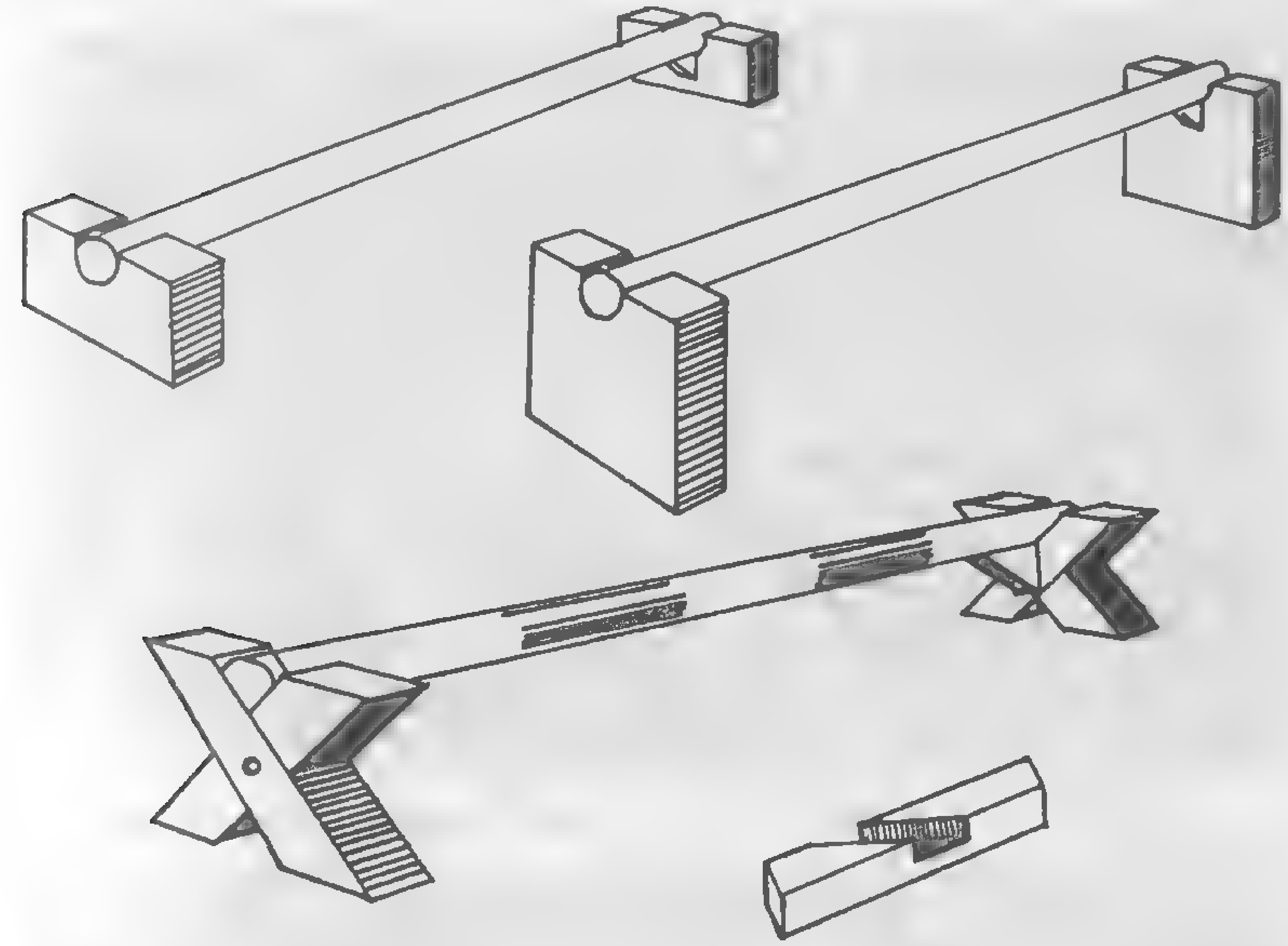
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

После того как в принципе было объяснено, какое значение для подготовки всадников и лошадей имеет работа на кавалетти, необходимо рассмотреть вопрос о том, что требуется для установки кавалетти.

Различные конструкции кавалетти

Как выглядит кавалетти? В введении уже было сказано, что кавалетти — это препятствие, состоящее из деревянных жердей, концы которых находятся на низких стойках. Жерди должны быть толстыми, круглыми и прочными, чтобы лошадь могла в достаточной мере обратить на них внимание, и они не должны ломаться, чтобы при ударе о них избежать ненужных травм. Как правило, самая подходящая длина жердей составляет 2,50—3,50 м. Чем жерди длиннее, тем лошадям труднее сконцентрировать внимание на них. Стойки для жердей имеют три разных формы: прямоугольную, кубическую или крестообразную.

Прямоугольные стойки не позволяют изменять высоту препятствия. Напротив, стойки крестообразной и кубической формы имеют то преимущество, что жерди на них могут быть установлены на трех разных уровнях высоты. Поэтому я всегда использую только последние стойки. Кроме того, следует обратить внимание на то, чтобы кавалетти являлись достаточно тяжелыми, так как легкие кавалетти могут сдвигаться. Алюминиевые жерди я считаю не-



Различные виды кавалетти

пригодными, Если лошадь их задевает, то возникает очень сильный грохот, отчего лошади легко пугаются.

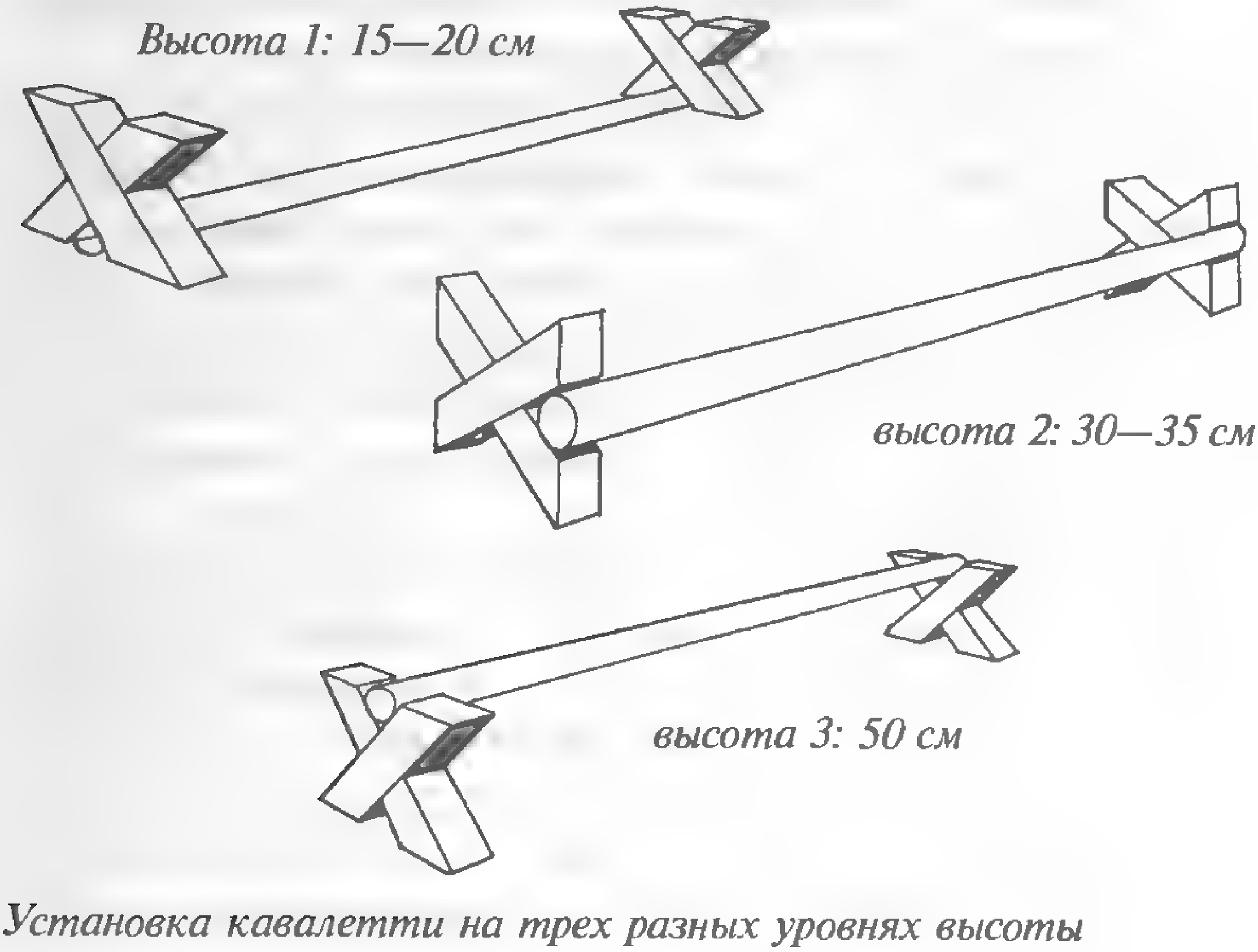
Преимущество шестигранной (кубической) стойки состоит в том, что при ее использовании уменьшается опасность травмирования лошади. Если молодая лошадь пробегает по кавалетти и задевает крестообразную стойку, то она может пораниться о ее острые края. Для работы на корде шестигранная стойка имеет то преимущество, что корда в ней не запутается, как это может быть в крестообразной стойке.

Самая низкая высота кавалетти, которую применяют на начальных этапах работы, составляет 15—20 см. Преимущественно она используется для работы шагом и рысью. Для работы галопом рекомендуется переставить жерди на высоту 50 см, чтобы прыжок на галопе получил необходимую выраженность, а лошади с самого начала сосредоточивали внимание на кавалетти.

Замена кавалетти жердями

Кто не имеет возможности приобрести кавалетти, может использовать жерди, положив их на грунт. Однако жерди имеют различные недостатки и поэтому — строго говоря — не являются правильной заменой. Во-первых, они не имеют необходимой высоты — 15—20 см, и поэтому лошади обращают на них недостаточно внимания. Во-вторых, они легко сдвигаются, если лошади задевают их копытами. Наконец, они могут быть даже опасными, если лошадь наступит на них, так как перекатывающиеся жерди могут быть причиной вывиха путового сустава или растяжения сухожилий.

Вполне достаточно иметь 4—6 кавалетти или жердей. Для молодых лошадей создают еще боковое ограничение с помощью откосов или жердей, один конец которых кладут на край стойки, а другой отведен в сторону и лежит на земле.



Установка кавалетти на трех разных уровнях высоты



а)



б)

Кавалетти с боковым ограничением:
а) с помощью жердей;
б) с помощью откосов

Почвенные условия

Решающее значение имеют почвенные условия, которым, к сожалению, часто уделяют очень мало внимания. Работоспособность, которая требуется от лошади, зависит не только от количества кавалетти и продолжительности упражнений, но также в особой мере от свойства грунта. При очень мягком грунте увеличивается нагрузка на связки и сухожилия лошади. Очень твердый (уплотненный) грунт также не подходит, так как при этом чрезмерно нагружаются суставы лошади. Оптимальной является песчаная почва.

Качество грунта необходимо принимать во внимание, чтобы работа на кавалетти имела успех. У кого есть выбор между дерновым покровом и песчаной почвой, должен принять решение в пользу песчаной почвы, которая, особенно при повышенной влажности, менее скользкая. Однако в любом случае необходимо, чтобы кавалетти стояли на ровном грунте без канав.

Снаряжение лошади

Для защиты конечностей я надеваю своей лошади перед работой ногавки или бинтую ноги. Я считаю, что защита конечностей лошади с помощью ногавок или бинтов имеет важное значение, поскольку они уменьшают вероятность образования накостников, особенно в том случае, если лошади подкованы. Зато кобуры я использую только в исключительных случаях, если лошади склонны задними ногами ударять пятки передних копыт.

Трензельное оголовье и седло я не меняю для работы на кавалетти. Развязки не следует делать короткими, чтобы лошадь во время преодоления кавалетти могла вытянуть свою шею вперед и вверх. Об особенностях во время работы лошади без всадника будет еще сказано отдельно.

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ БЕЗ ВСАДНИКА

А теперь можно начинать непосредственную работу. В первой главе данной книги было сказано, что необходимо отдельно проводить обучение всадника и лошади. При подготовке всадника основное внимание уделяется укреплению его посадки и совершенствованию навыков, необходимых всаднику. При подготовке лошади внимание главным образом направлено на лошадь. Однако в обоих случаях дополнительно и постоянно обучается также второй партнер, так что в конечном счете всегда одновременно тренируются всадник и лошадь.

Конечно, начинать работу лошади на кавалетти лучше без всадника. Она чувствует себя намного свободнее и непринужденнее, когда масса всадника не нарушает процесс движения в целом, руки всадника не действуют в обратном направлении и шпоры не оказывают воздействия в ненужный момент. Итак, почему лошадь следует тренировать прежде всего без всадника?

✓ **Кто уделяет достаточно времени основной подготовке лошади и тщательно выполняет именно простые упражнения, тот впоследствии быстрее достигает успехов.**

Молодые всадники часто недооценивают возможность простых упражнений. Тот, кто честолюбив, зачастую хочет быстрее добиться успехов, как правило, долго не задерживается на основной подготовке. Однако такому всаднику надо порекомендовать, чтобы кто-то пона-

блюдал за его работой со стороны, что для обучения очень важно. Сидя в седле, всадник не имеет возможности следить за поставом головы лошади, движениями ее хвоста, а также видеть игру мускулов и качество движения лошади тремя основными видами аллюра.

Работа на кавалетти на свободных движениях

У кого есть возможность тренировать свою лошадь на свободе, без корды в манеже, через кавалетти, тот должен, безусловно, ее использовать. Он заметит, сколько радости такая работа доставит лошади и как охотно она ее выполняет, как только один раз поймет, в чем дело.

Чтобы каждый раз снова не напоминать, следует запомнить, что любую работу на кавалетти следует начинать с 10-минутной проводкой шагом или 10-минутной верховой ездой шагом, чтобы синовиальная жидкость в суставах равномерно распределилась. Тогда суставный хрящ будет защищен от износа.

Первая фаза: разминка

В манеже ставят четыре стойки, в каждом углу по одной, и разрешают лошади с седлом и уздечкой, но без развязок, некоторое время свободно и беспрепятственно побегать. Такое начало необходимо для того, чтобы лошадь после нахождения в конюшне смогла отвести душу и освободиться от одеревенелости всех членов. Однако неконтролируемые движения лошади, особенно ее резкое торможение в углах манежа, являются опасными для лошади, и во избежание этого лучше всего, чтобы два помощника в манеже заботились о том, чтобы лошадь спокойно бегала по кругу. Нервных лошадей вначале лучше разминать рысью на корде и лишь затем предоставить возможность свободно побегать.

В большинстве случаев достаточно 5—10 минут, чтобы лошадь размялась и настолько успокоилась, что ее можно позвать голосом и поймать.

Вторая фаза: фиксация головы с помощью развязок

Теперь следует вторая фаза — когда фиксируют голову лошади с помощью развязок. Развязки соответствующей длины позволяют лошади вытягивать шею вперед и вниз, а это способствует выгибанию спины. Поэтому они не должны быть слишком короткими, но также и слишком длинными, чтобы лошадь чувствовала контакт с трензелем. Правильная длина изображена на рисунке.

Само собой разумеется, обе развязки должны быть одинаковыми по длине, так как лошадь — в противоположность работе на корде — должна двигаться прямо. Для лошади с высоким выходом шеи, которая задирает голову вверх, можно использовать дополнительные по-



Правильно надетые развязки



Развязки с дополнительными поводьями

водья, которые пристегиваются внизу к подпруге, пропускаются через кольца трензеля и прикрепляются сбоку седла.

Длина развязок должна позволять лошади свободно бегать рысью и галопом.

Через некоторое время свободного движения лошадь будет пытаться уйти от стенки манежа к центру, поэтому и необходимы четыре ограничительные стойки, а также два человека, которые регулируют направление движения лошади. Некоторые лошади спустя 5 минут послушно передвигаются вдоль стенки манежа. Другим требуется немного больше времени и чтобы второй человек стоял так, как показано на рисунке на с. 29. Чем спокойнее ведут себя инструктор и помощник, тем быстрее проходит волнение лошади.

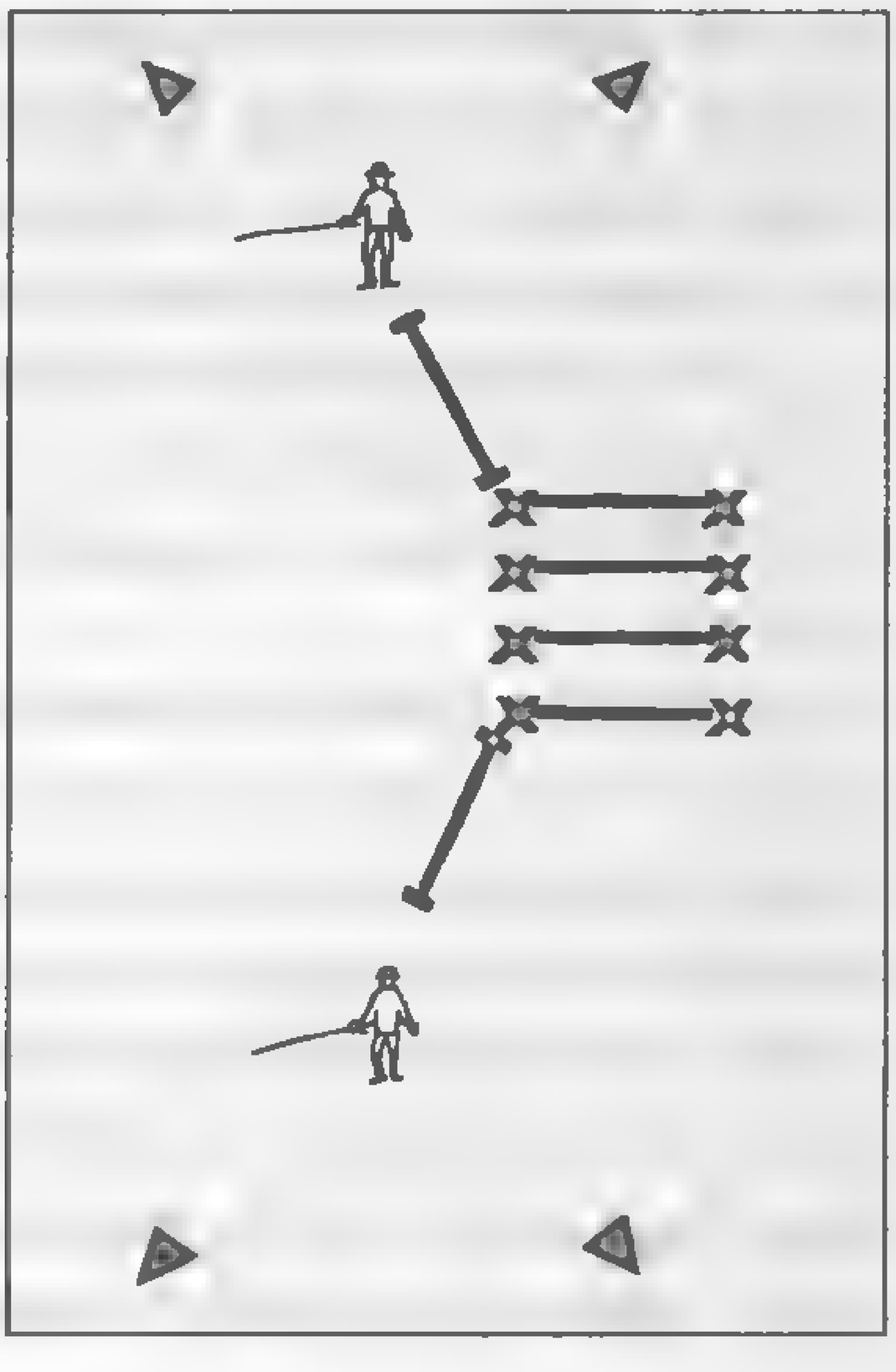
Движение на свободе дает возможность узнать характер и темперамент лошади: является ли она послушной,

быстро ли понимает команды, или она упорно сопротивляется. Кроме того, всадник одновременно проверяет и самого себя и приходит к выводу, что в конном спорте время и терпение являются основными предпосылками успеха.

По своему опыту я знаю, что каждая лошадь спустя определенное время привыкает двигаться вдоль стенки манежа. Как только это достигнуто, вторая фаза подготовительной работы заканчивается и можно переходить к преодолению кавалетти.

Третья фаза: преодоление кавалетти на рыси

Для молодой лошади целесообразно сначала установить одно кавалетти и постепенно повышать требования до установления четырех кавалетти. Когда установлены два кавалетти, лошади зачастую пытаются сделать прыжок в длину и одним махом перепрыгнуть через обе жерди. В таком случае рекомендуется увеличить расстояние между кавалетти.



Установка кавалетти для свободно бегающей лошади в манеже

Затем устанавливают три, четыре кавалетти и преодолевают их на движении рысью. Опытных лошадей можно сразу тренировать на системе из четырех кавалетти. Для начала выбирается самая низкая высота — 15—20 см. Я не рекомендую устанавливать более четырех кавалетти, поскольку я заметил, что тогда лошади начинают нервничать и чувствуют, что к ним предъявлены чрезмерные требования.

Наибольшая польза при обучении преодоления кавалетти достигается при движении рысью. При работе шагом развязки ограничивают толчковое движение задних конечностей, так как при собранном шаге лошади труднее ставить задние ноги в след передних конечностей. А без развязок работа не имеет смысла, так как с их помощью лошадь правильно держит голову и шею, что способствует развитию гибкости спины.

Кавалетти при работе рысью устанавливают на расстоянии 1,30—1,50 м друг от друга. Для начала расстояние должно составлять 1,30 м. Однако задача всадника — постепенно найти для своей лошади наиболее оптимальное расстояние между кавалетти. Высота кавалетти должна составлять 15—20 см, чтобы нагрузка на мускулатуру лошади не была слишком большой.

После того как кавалетти установлены, лошади позволяют заходить на препятствие с той стороны, с какой ей удобнее. В основном это движение ездой налево.

Наивно думать, что лошадь немедленно, с первого раза охотно пойдет рысью через кавалетти. Обычно она из-за волнения сначала галопирует и пытается по возможности быстро преодолеть кавалетти галопом. Со стороны это выглядит довольно опасно, однако в действительности это не так. Лошади необходимо дать время полностью успокоиться, пока она сама не перейдет на рысь. Единственное, что может в такой ситуации под-

страховать, это несколько спокойных, внушающих доверие слов. Боковой обнос препятствия уменьшается благодаря установки стоек и откосов. Если лошадь разворачивается кругом или останавливается перед кавалетти, то лучше всего провести ее рысью в руках и лишь близко к препятствию отпустить. Вначале можно даже провести в руках шагом через кавалетти.

Лошадей, которых уже ознакомили с кавалетти на шагу, начинают обучать преодолевать кавалетти рысью. Тренер должен попытаться повлиять на темп рыси. Согласно опыту, как только лошади успокаиваются, они становятся ленивыми. Тогда нужно посредством прищелкивания языком, коротких подбадривающих слов или поднятия хлыста заставить лошадь идти рысью. Нельзя допускать, чтобы лошадь перед преодолением кавалетти делала небольшие промежуточные шаги, го есть семенила вместо того, чтобы с самого начала энергично поднимать ноги, делая просторные (размашистые) движения.

Поскольку все лошади разные, некоторым из них требуется только немного направляющей помощи; другие же, наоборот, сильно в ней нуждаются. Спокойному, отзывчивому всаднику нетрудно наладить со своей лошадью необходимый контакт. Кто не имеет такого чувства, должен его тренировать, чтобы накапливать некоторый опыт для дальнейшей верховой езды.

Четвертая фаза: увеличенные расстояния между жердями

Прежде чем увеличивать расстояние между жердями, лошадь должна на длинной стороне манежа несколько раз преодолеть кавалетти на собранной и рабочей рыси. Всадник должен снова сократить ее рысь до рабочего темпа. Затем, смотря по обстоятельствам, можно несколько увеличить расстояние между кава-

летти. При этом важно действовать как можно оперативнее, чтобы не прерывать работу лошади. Благодаря оптимальному увеличению расстояния между кавалетти достигается энергичная высокая средняя рысь лошади.

Решение, насколько необходимо увеличить расстояние между кавалетти, принимается только в конкретных случаях. Самое большое расстояние между кавалетти должно быть не более 1,50 см. Если лошадь перебирает ногами между препятствиями, то расстояние является завышенным.

Продолжительность упражнений

Продолжительность упражнений зависит от уровня тренированности лошади. В связи с увеличением расстояния между жердями — как мы уже знаем из первой главы — возрастает нагрузка на мускулатуру и суставы лошади. По моему опыту, повторение упражнения в течение 10 минут — уже много для молодой лошади. Чтобы найти правильный критерий, тренер должен постоянно наблюдать за лошадью во время работы. Причем особенно обращать внимание на:

— бодрость движений,
— выражение морды,
— игру ушей,
— постав хвоста,
— движение ноздрей при дыхании.

Обильный пот не является признаком усталости лошади, однако, несомненно, он может указывать на это, если выступает слишком неожиданно и в большом количестве.

Кто серьезно уделяет внимание наблюдению за лошадью, тот вскоре приобретает необходимый опыт. Он всегда обнаруживает у своей лошади новые качества и знает, когда она устает, а когда она лентяйничает. В слу-

чае сомнения следует предполагать, что лошадь устала, особенно если движения теряют энергичность.

После любого хорошо выполненного упражнения нужно подыскивать одобряющие слова. Если качественно выполнено много упражнений одно за другим, то в награду лошади следует сделать короткий отдых, поводя ее шагом, а затем продолжить работу, поменяв направление движения. После отдыха на шагу не следует изменять конструкцию кавалетти, потому что, согласно моего опыта, лошади в таком случае могут начать «закидываться», т. е. уходить в сторону от препятствия.

После 10—20 минут подготовительной работы (разминка или свободные движения в манеже экипированной лошади) следующие 10 минут посвящаются работе на кавалетти, и, наконец, последние 5—10 минут лошадь преодолевает кавалетти на прибавленной рыси и затем заканчивает урок. Развязки снимают. Лошадь водят в руках шагом, пока она не обсохнет и не восстановит спокойное дыхание. Только потом лошадь возвращают в конюшню.

В заключение остается еще ответить на вопрос, с какой периодичностью нужно тренировать лошадь на кавалетти. Кто имеет время и возможность ежедневно заниматься со своей лошадью, должен один раз в неделю или в две недели тренировать лошадь на кавалетти. О периодичности тренировки на кавалетти подробно сказано в программах подготовки, приведенных в приложении.

Кто не может заниматься регулярно, правильно поступает, позволяя своей лошади по крайней мере время от времени преодолевать кавалетти. Каждый урок является полезным для обучения. Поэтому использование кавалетти можно рекомендовать тогда, когда не гарантированы регулярные занятия. Конечно, это не может соответствовать планомерной тренировке.

Лошадям, которых готовят для большого спорта, требуется соответствующая программа тренировки. Троеборных лошадей, от которых требуется во время полевых испытаний большая выносливость, желательно, например, зимой тренировать на кавалетти, особенно на рыси. Я сам использовал такую возможность, когда выступал в качестве троеборного всадника, и благодаря этому добился больших успехов. Мой план состоял из 3—4 занятий еженедельно, причем я иногда увеличивал продолжительность уроков до 50—70 минут.

Работа на корде

Преимущество работы на корде через кавалетти заключается в том, что оно способствует развитию гибкости лошади. В результате прыжков лошади по круговой линии ее туловище изгибается и мускулатура с одной стороны сокращается сильнее, а с другой стороны мускулы шеи и туловища, наоборот, растягиваются. Внутренняя задняя нога лошади вынуждена нести большую нагрузку, так как идет более коротким шагом. Посредством увеличения или уменьшения диаметра круга, без изменения конструкции кавалетти, может изменяться длина шага лошади. Это преимущество особенно важно, поскольку после удлинения шага, преодолевая кавалетти по большему диаметру, можно снова при следующем круге перейти на нормальную длину шага в рабочем темпе.

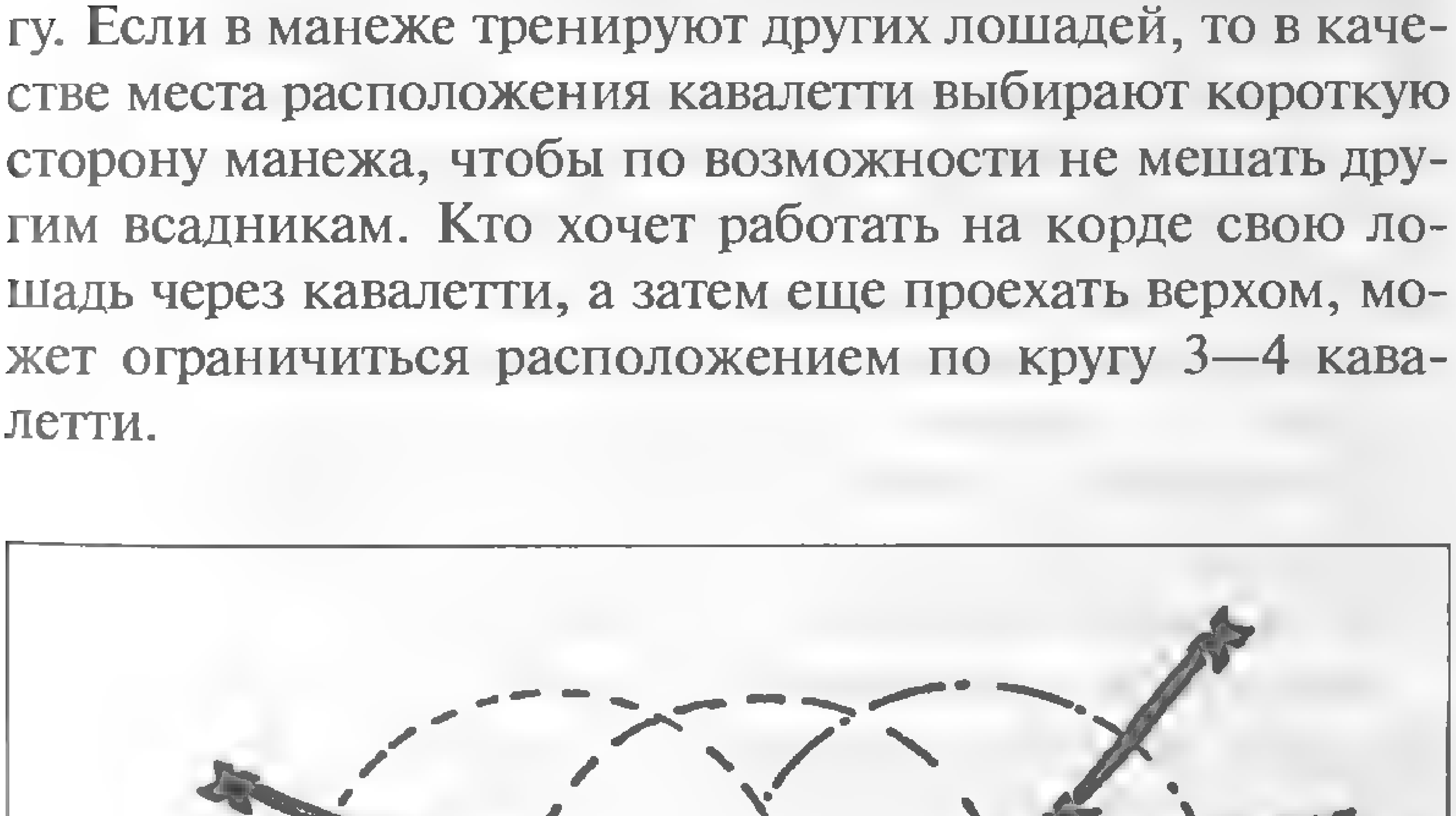
Разумеется, работа на корде с использованием кавалетти связана с трудностями. При недостатке внимания корда длиной примерно 7 м может запутаться в стойке кавалетти. Безусловно, необходимо соблюдать линию окружности, так как расстояние между кавалетти становится больше или меньше, как только лошадь уклоняется от намеченной линии круга. Итак, всадник должен быть очень внимательным и правильно гонять свою ло-

шадь на корде по кругу. Конечно, он должен использовать хлыст.

Неопытным всадникам я рекомендую обратиться за советом к опытному тренеру. Начинающим всадникам лучше тренировать своих лошадей, напрыгивая через кавалетти на свободе, или верхом и лишь позднее использовать корду. Применять корду проще в том случае, когда для напрыгивания используют только одно кавалетти или используют отдельные препятствия. Иначе корда может зацепиться за стойки кавалетти.

Установка кавалетти

Для работы на корде кавалетти расставляют по кругу. Если в манеже тренируют других лошадей, то в качестве места расположения кавалетти выбирают короткую сторону манежа, чтобы по возможности не мешать другим всадникам. Кто хочет работать на корде свою лошадь через кавалетти, а затем еще проехать верхом, может ограничиться расположением по кругу 3—4 кавалетти.



Установка кавалетти для работы на корде

Для непосредственной работы по подготовке лошади, цель которой, как известно, заключается в контролировании процесса движения, лучше всего оправдала себя, по моему опыту, установка кавалетти, которая показана на рисунке на с. 35. Ее не изменяют во время тренировки. Разумеется, такая расстановка предполагает, чтобы у лошадей был опыт преодоления кавалетти.

Средний круг служит для работы на корде без кавалетти. Правый круг предусмотрен для работы рысью, а левый — для работы шагом. В целях безопасности по обеим внешним сторонам кавалетти устанавливают откосы. У кого нет 8 кавалетти, может обойтись шестью (разместив на каждой стороне манежа по три) и, пожалуй, для дополнения может положить еще жердь перед кавалетти. Однако даже трех кавалетти на каждой стороне вполне достаточно. Важно установить кавалетти лучеобразно, чтобы они были приспособлены к ритму движения лошади по изогнутой линии.

Расстояние между жердями для работы на рыси составляет, как правило, 1,30 м, чтобы на внешней стороне круга было достаточно пространства для движения на прибавленной или сокращенной рыси. Вначале достаточно самой низкой высоты 15—20 см.

Для работы на шаге расстояние между жердями в середине должно быть 0,80 м. Работа на кавалетти при свободных движениях в манеже отличается от работы на корде. С помощью корды, хлыста и близкого нахождения тренера можно регулировать темп движения лошади.

Первая фаза: работа на корде без кавалетти

Подготовку к работе на корде с использованием кавалетти нужно начинать с того, что следует просто погонять лошадь на корде. Для этой цели прежде всего необходимо надеть лошади достаточно свободные развяз-



Работа на корде без использования кавалетти. Корда должна немного провисать

ки. Кто работает с опытными лошадьми, может даже без развязок погонять лошадь на корде рысью или галопом по среднему кругу примерно 5—10 минут.

Большинство лошадей тотчас бодро приходят в движение и иногда бегут очень резво. В таком случае надо успокаивать лошадь словами, чтобы она постепенно перешла на нормальный темп. Можно успокаивать и кордой посредством мягкого натягивания. Реже встречаются такие лошади, которых нужно с самого начала подгонять. Уже после нескольких кругов их нужно снова приостанавливать.

Вторая фаза: пристегивание развязок

После перемены направления движения надевают развязки. При этом необходимо учитывать, что при работе на корде лошади двигаются по кругу, поэтому внутренний ремень развязок должен быть короче, чем внешний на 5—10 см.









Внешний ремень развязок служит для ограничения внутреннего сгибания туловища лошади. Поэтому внешний ремень развязок должен быть более свободен. Развязку, как и при работе на прямой линии, следует закреплять справа и слева на подпруге под крылом седла, чтобы лошадь могла при преодолении кавалетти вытягивать свою шею вперед и вниз. После этого следует также выровнять длину развязок, которую в течение занятия в зависимости от потребности необходимо регулировать. Здесь так же, как и при движении лошади на свободе, используют седелку, так как к ее кольцам можно надежно прикрепить развязки и они не сползут вниз.

Для пристегивания корды имеется много вариантов. Я считаю рациональным пристегивать ее к внутреннему трензельному кольцу.

С помощью специального ремешка можно пристегнуть корду к обоим трензельным кольцам. Рекомендуется это делать тогда, когда лошадь еще недостаточно выезжена.

Третий вариант пристегивания — когда корда от внешнего трензельного кольца проходит под подбородком лошади и протягивается через внутреннее трензельное кольцо. При таком способе оказывается довольно сильное воздействие на рот лошади.

Самое сильное воздействие оказывает пристегивание корды за внутреннее кольцо, затем протягивание ее через затылок головы лошади во внешнее трен-

Пристегивание корды.
Вверху слева: к внутреннему трензельному кольцу.
Внизу слева: посредством специального ремешка корда пристегнута к обоим трензельным кольцам.
Вверху справа: через внутреннее трензельное кольцо вокруг подбородка во внешнее трензельное кольцо.
Внизу справа: корда пристегнута на ганноверском капсюле и одновременно с внутренним трензельным кольцом

зельное кольцо. Поэтому его не следует рекомендовать.

Другой вариант состоит в том, что корда прикрепляется одновременно к внутреннему трензельному кольцу и кольцу ганноверского капсюля. Действие достигается такое же, как и при прикреплении сбоку к носовому ремню капцуна (капцун — специальный манежный недоуздок, применяемый для работы на корде).

После того как пристегнули корду, сначала выполняют некоторые упражнения (например, переходы с рыси на галоп) посередине манежа. Лошадь при помощи хлыста и голоса побуждают к тому, чтобы она спокойно двигалась на рыси и галопе. Если это достигнуто через 5—10 минут работы в обоих направлениях, то можно начинать обучение прыжкам через кавалетти.

Третья фаза: работа на корде с использованием кавалетти

Молодая лошадь прежде должна познакомиться с кавалетти. Поэтому для первого раза достаточно только одного препятствия. Ей нужно несколько раз преодолеть его на разных аллюрах. Если она перестала волноваться, то устанавливают еще одно кавалетти, доводя до 3—4 препятствий. Начинают работу с рыси, так как лошади чаще всего сами ускоряют темп, а заканчивают работу шагом.

После короткого отдыха, когда имеется возможность похвалить лошадь и перестегнуть развязки для перемены направления движения, занятие продолжают. Теперь можно требовать от лошади преодоления нескольких кавалетти.

Для лошадей, которые уже преодолевали кавалетти, можно с самого начала работы использовать кавалетти,



Работа на корде через кавалетти на рыси с правильно направленной кордой и применением хлыста

расположенные по кругу (см. рисунок на с. 35). После того как лошадей для подготовительной работы погоняли на корде в середине манежа, работу на корде продолжают на кавалетти. С этим связаны некоторые трудности. С самого начала важно, чтобы сразу удалось направить лошадь на середину кавалетти, где самое оптимальное расстояние между препятствиями. Если у лошади с первого раза в результате неправильного подхода к кавалетти нарушается темп движения, то тренеру потребуются дополнительные усилия, чтобы добиться спокойных движений лошади при преодолении кавалетти.

Как увеличить диаметр круга? Надо ослабить натяжение корды и посылать лошадь хлыстом, слегка касаясь ее плеч. Также можно сделать несколько шагов ближе к лошади, чтобы тем самым побудить ее расширить диаметр круга. Во время занятия надо несколько раз увеличивать и сокращать диаметр круга, тренируя лошадь на корде, прежде чем направить ее на преодоление кавалетти, выполняя движение на рыси.

При этом следует учитывать, что задняя нога лошади, двигающаяся по внутренней стороне круга,

подвергается более сильной нагрузке, поэтому за процессом движения лошади необходимо тщательно наблюдать. Неравномерное поднятие ног при преодолении кавалетти указывает на напряженность, возможно, даже на мышечные боли и дает повод немедленно возвратиться к работе на среднем круге. Даже без признака напряженности я рекомендую после 5—8 раз преодоления кавалетти на рыси перейти в центр манежа, чтобы лошадь свободно подвигалась шагом и рысью, затем вновь перейти на кавалетти. Чередование свободного движения на корде с преодолением кавалетти шагом и рысью — это то, что делает лошадь послушной и тренирует ее мускулы.

✓ **Однообразие лишает лошадь радости от движения, от него зависит в конечном счете успех обучения.**

Также не нужно забывать о перемене направления движения. У меня имеется опыт, который показывает, что после короткого отдыха лошадям значительно легче преодолевать кавалетти с другой стороны препятствия, чем когда постоянно отрабатывают движения в одну сторону.

Движение по окружности большего диаметра, на которой установлены кавалетти, с увеличенным расстоянием между препятствиями, следует использовать лишь тогда, когда всадник имеет достаточный опыт и сноровку. При правильном обращении с животным со временем возникает тесный контакт между всадником и лошадью. Тогда лошадь требует меньше помощи и ею легче управлять. Лишь тогда работа доставляет радость и приносит пользу для дальнейшего обучения элементам выездки.

Продолжительность занятий

Продолжительность работы на корде непосредственно на кавалетти не должна превышать в целом

20 минут. Время занятия распределяется следующим образом: 10 минут работа шагом, 5—10 минут разминка без развязок, 10—15 минут — с развязками без использования кавалетти и 20 минут работа рысью и шагом на кавалетти. По окончании работы лошадь водят шагом в руках, отстегнув развязки, пока она не обсохнет и не восстановит дыхание, тогда ее можно вернуть в конюшню.

Более одного часа занятий в течение 8—14 дней я не рекомендую, поскольку необходимо также запланировать работу на кавалетти под всадником, а иначе нагрузка для лошади может быть слишком большой.

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ ПОД ВСАДНИКОМ НА ДВИЖЕНИЯХ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

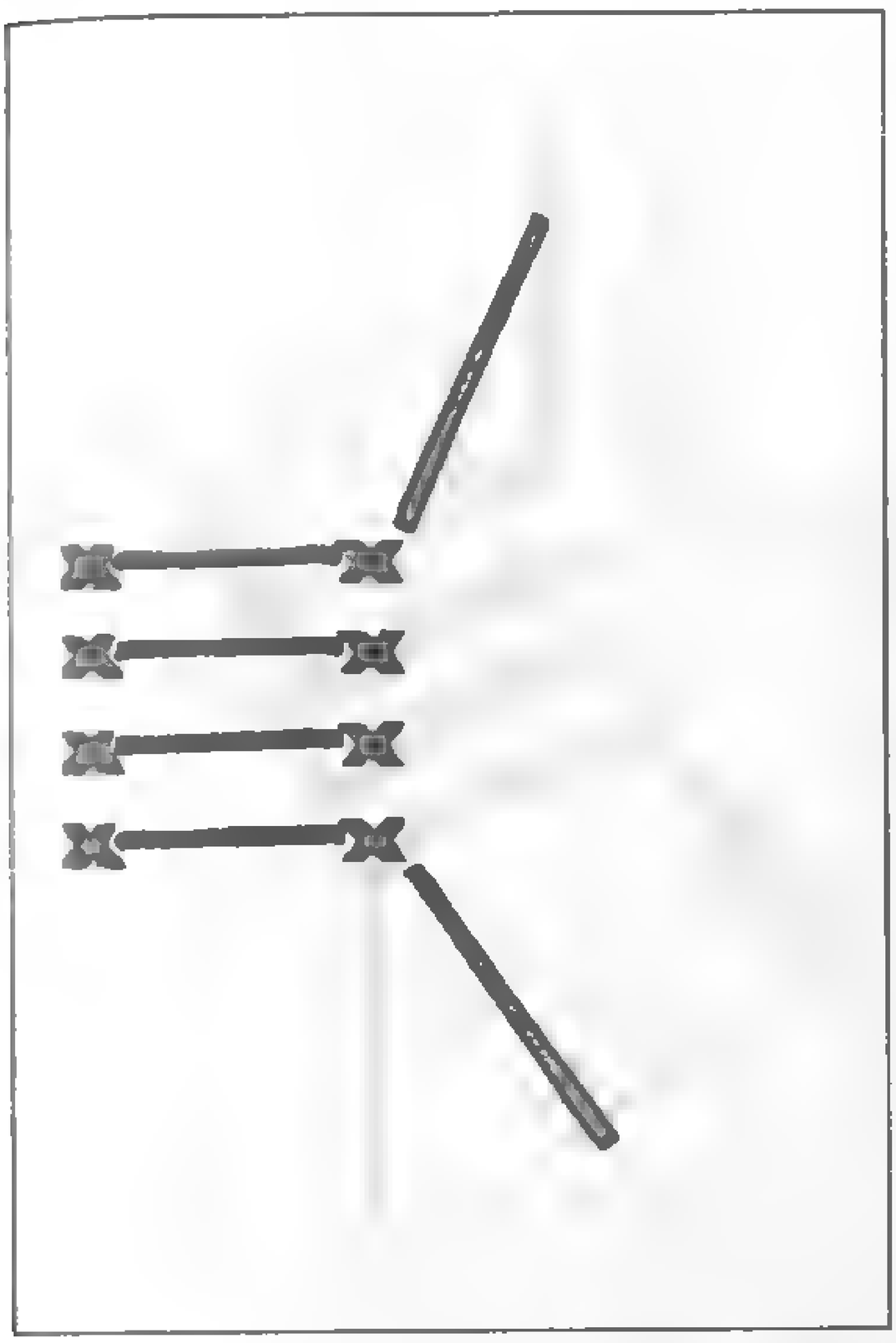
Работа на кавалетти под всадником является основной задачей обучения. Благодаря первоначальному напрыгиванию через кавалетти на свободе и на корде, эта дальнейшая работа значительно облегчена. Работа под всадником также служит подготовительной работой к основной задаче — заложить основные элементы для дальнейшей выездки лошади — и поэтому является ценной помощью всаднику. От лошадей теперь требуется применить накопленный опыт, а от всадника — четкое применение средств управления, чтобы не мешать лошади, а только помогать в выполнении без усилий трудных упражнений.

Начальным этапом для этого является преодоление кавалетти по прямой линии.

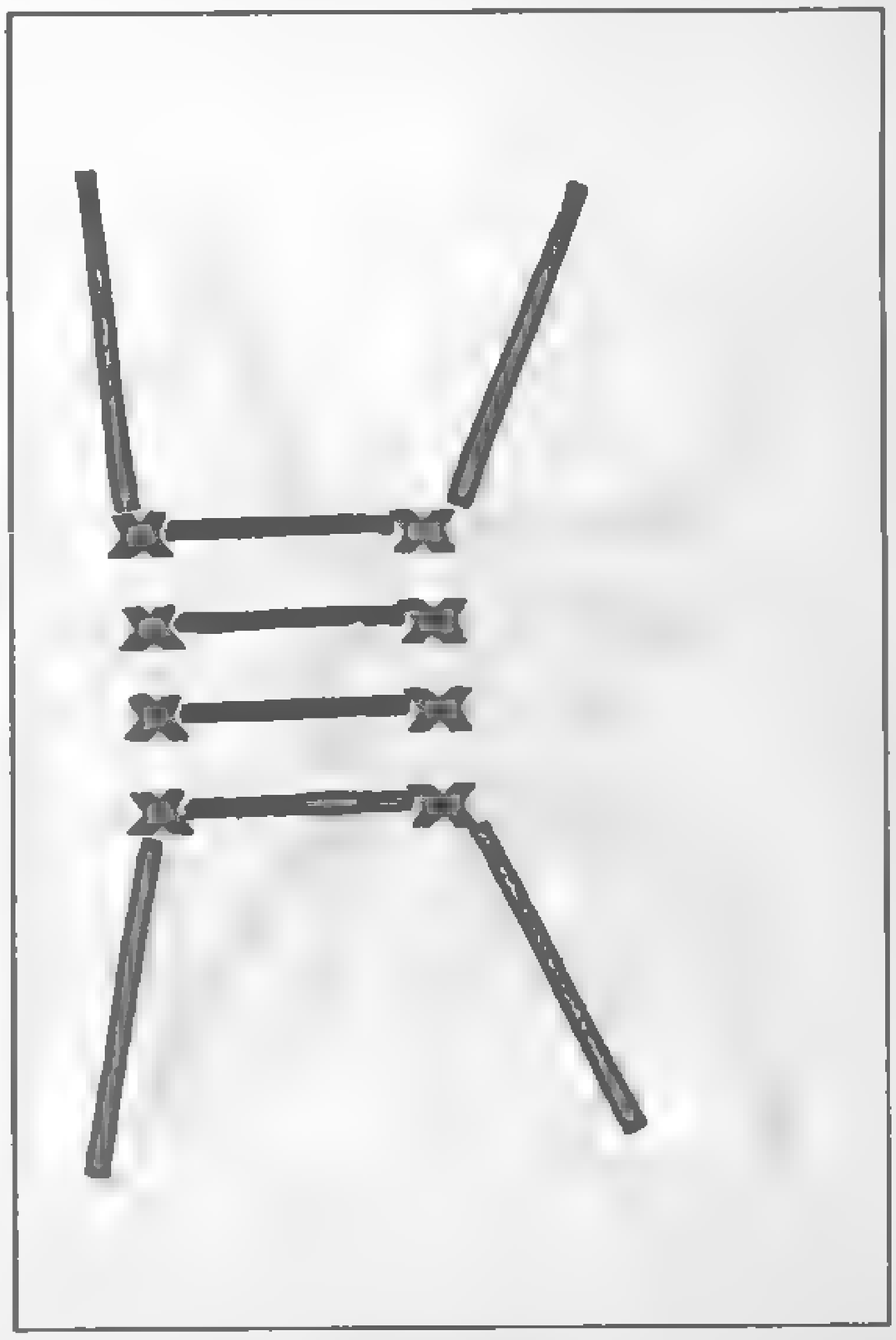
Различные способы установки кавалетти

Перед каждым занятием верховой езды необходимо по крайней мере кратко поразмыслить о том, чего можно достигнуть в течение урока, и выбрать для этого подходящую расстановку кавалетти. Согласно моему опыту оказались пригодными для работы по прямой линии пять различных способов установки кавалетти, которые нужно рассмотреть.

Самым простым способом является установка нескольких кавалетти друг за другом непосредственно



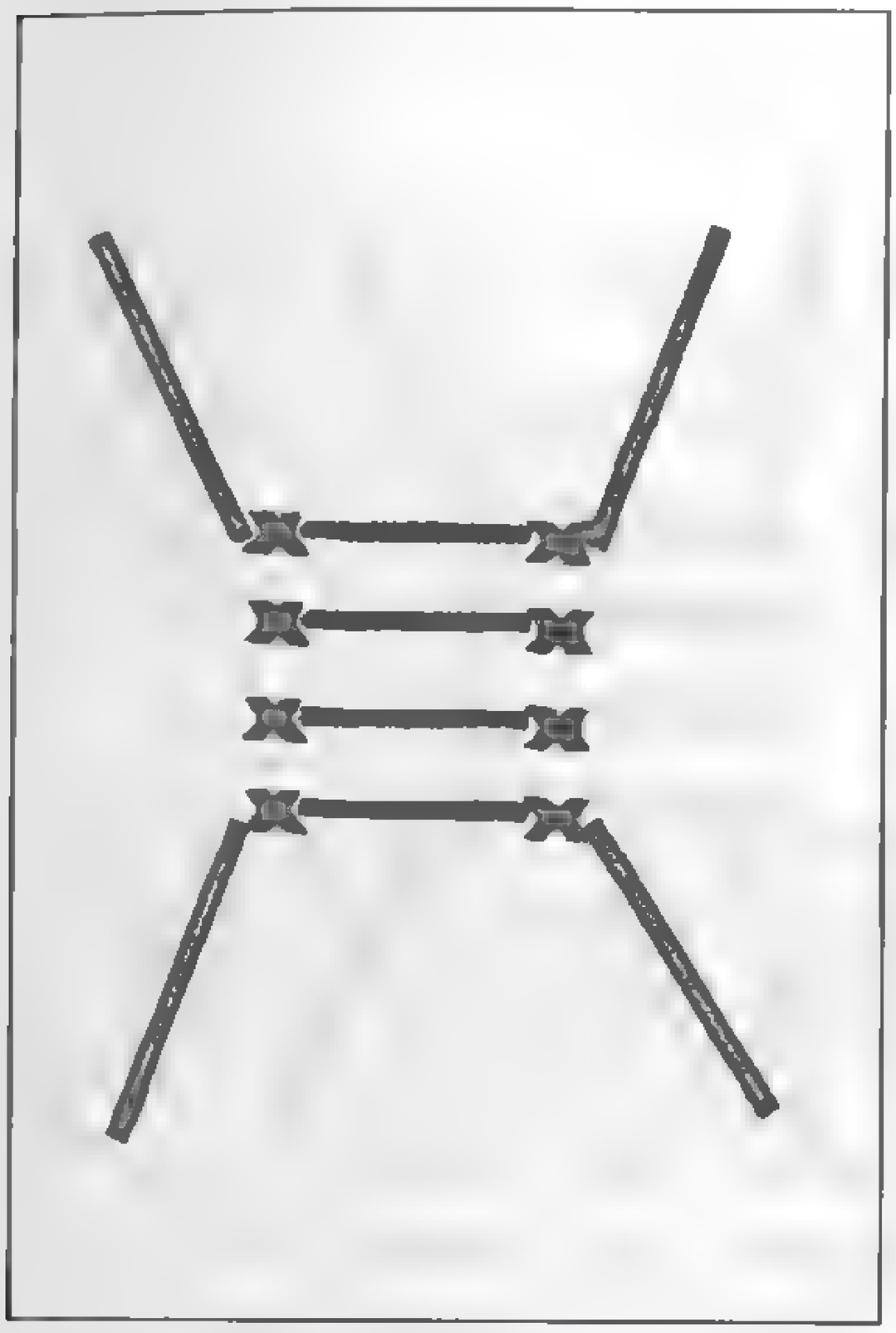
Установка кавалетти вдоль стенки манежа



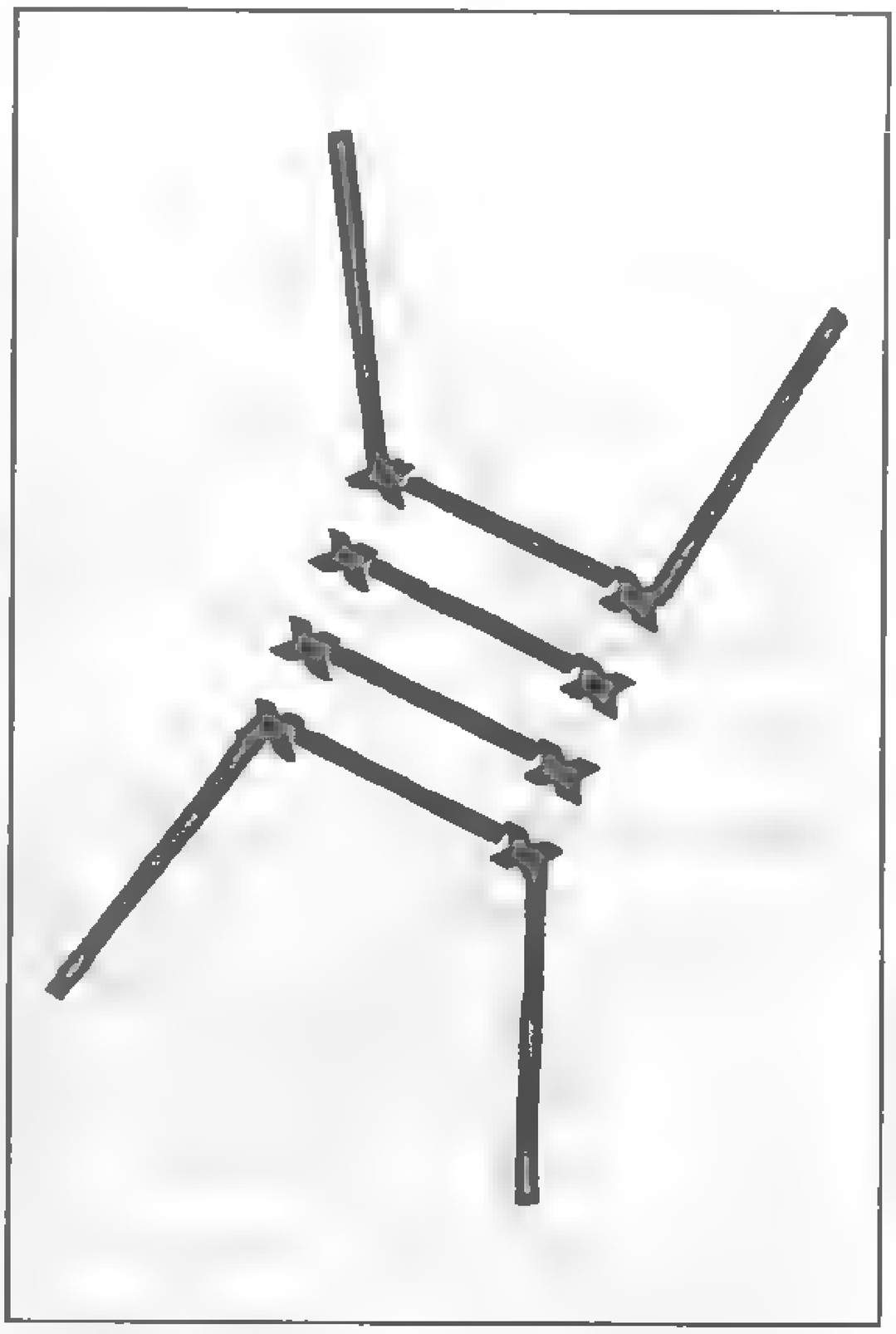
Установка кавалетти рядом со стенкой манежа. В обоих случаях применены откосы

вдоль длинной стенки манежа или — на свежем воздухе — непосредственно у ограды отрытого манежа. Преимущество такой установки состоит в том, что уменьшается вероятность закидки, т. е. обноса препятствия. Вследствие этого всадник имеет возможность меньше внимания обращать на свою лошадь и может больше внимания уделять собственной посадке. Поэтому всадник и лошадь, имеющие небольшой опыт работы на кавалетти, должны прежде всего освоить преодоление кавалетти, установленных именно таким образом.

Немного сложнее является преодоление кавалетти, которые установлены в нескольких метрах от стенки манежа. Они имеют то преимущество, что при движении вдоль стенки манежа не нужно каждый раз их преодолевать, проезжая между кавалетти и стенкой мане-



Установка кавалетти в центре манежа

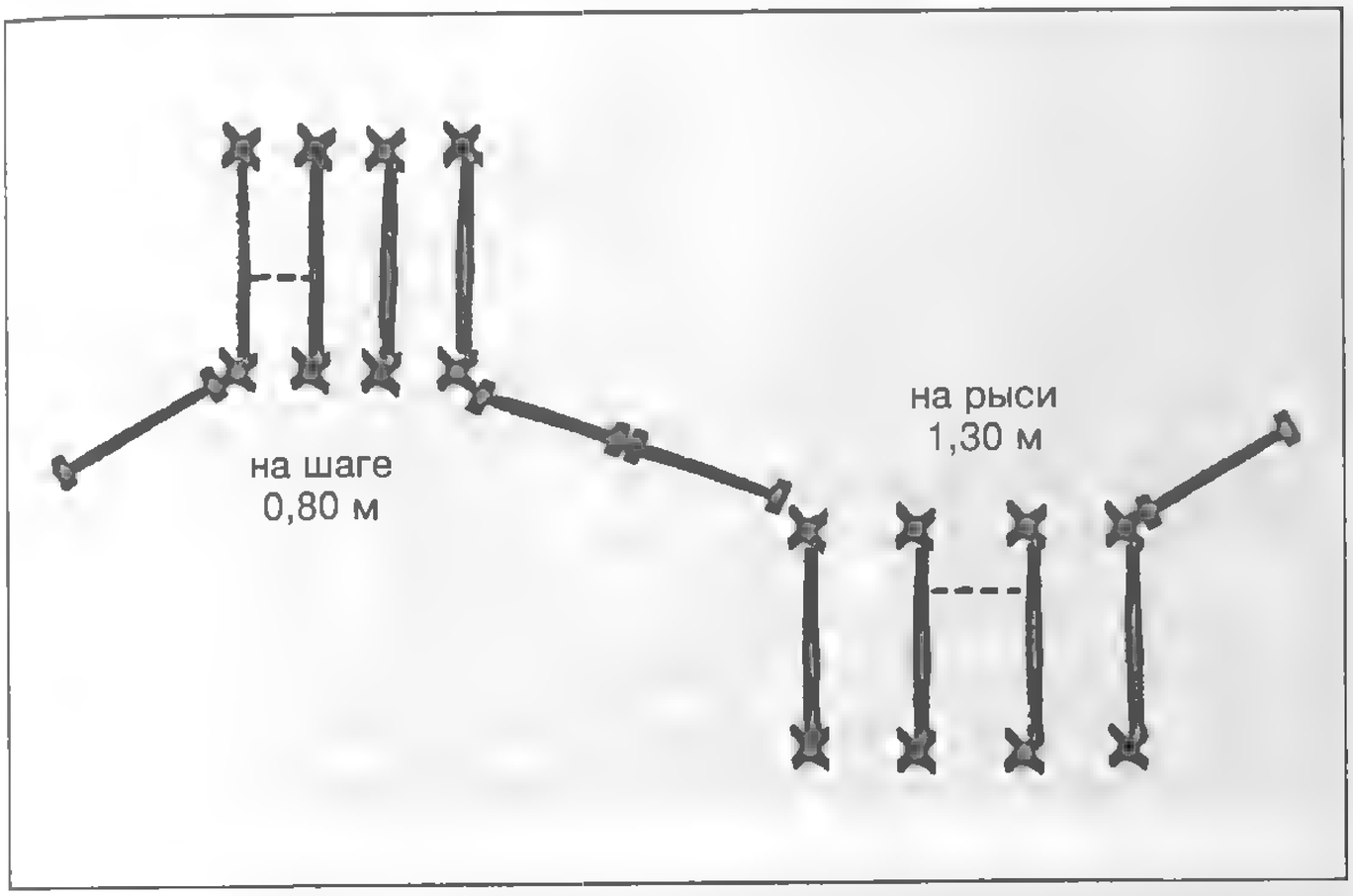


Установка кавалетти по диагонали манежа

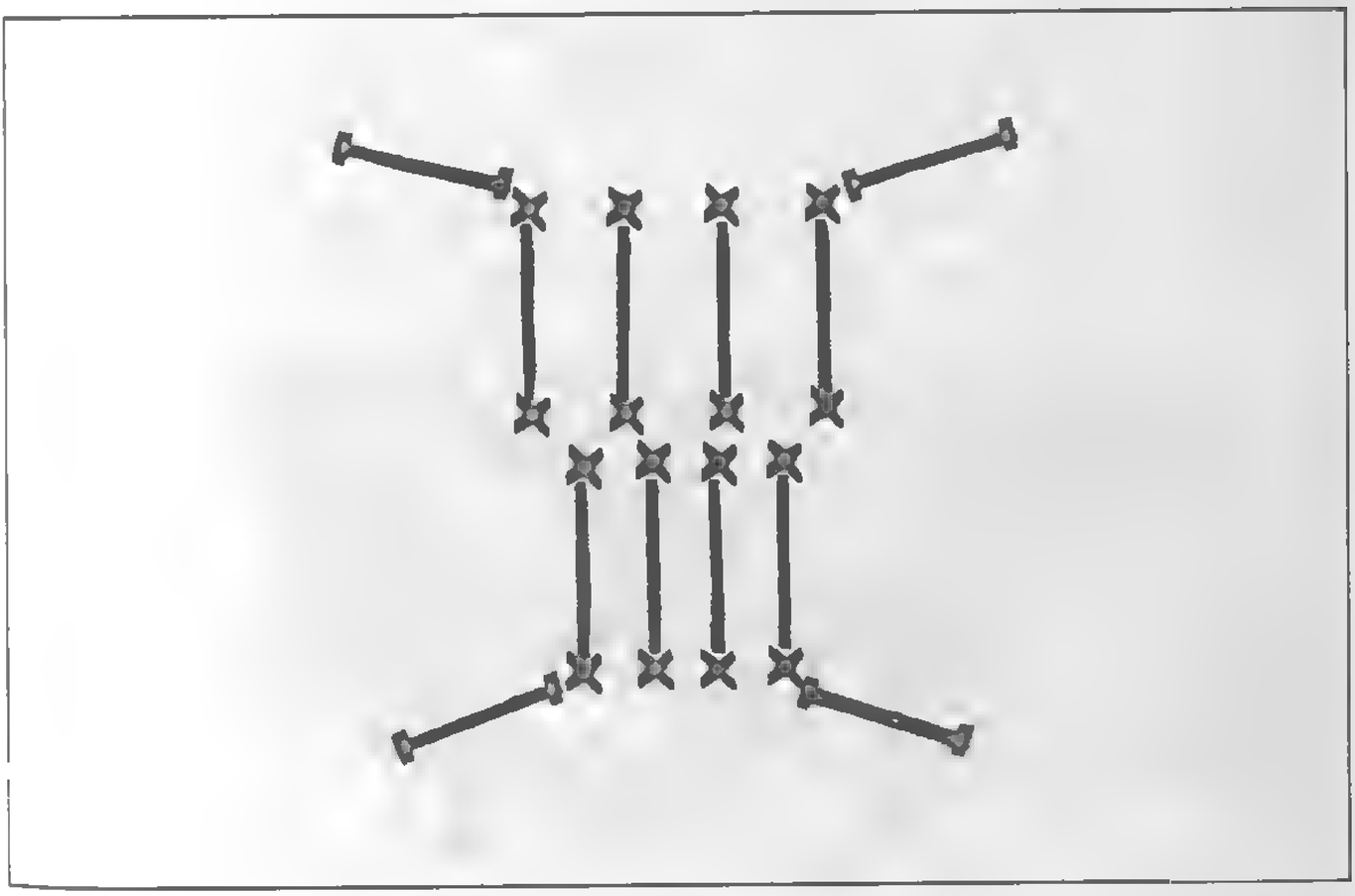
жа. Для уменьшения вероятности закидки можно по сторонам кавалетти расставить откосы. Опытным лошадям не требуется такая мера предосторожности. Отказаться от откосов можно также и в том случае, если начинающий всадник преодолевает кавалетти на опытных лошадях.

Установка кавалетти в центре манежа почти повторяет предыдущую конструкцию. Такое расположение я считаю особенно подходящим, поскольку оно дает возможность преодолевать кавалетти в обоих направлениях, как ездой налево, так и ездой направо.

Повышенного внимания требует преодоление кавалетти, установленных по диагонали манежа. Согласно опыту тогда труднее направить лошадь прямо. К тому же не просто установить кавалетти строго перпендикулярно диагональной линии. Однако несмотря на такие вы-



а)



б)

Установка кавалетти для работы рысью и шагом:
а) вдоль обеих длинных стенок манежа;
б) посередине манежа

сокие требования я рекомендую такую установку кавалетти для закрепления навыков, приобретенных молодыми всадниками на опытных лошадях.

Кто хочет лучше выездить свою лошадь, тот должен установить кавалетти как для работы рысью, так и шагом, чтобы по возможности избежать перестановки кавалетти во время занятия. При этом делом вкуса является установка кавалетти вдоль длинной стороны манежа или посередине. Начинающий всадник на молодой лошади должен начать с преодоления кавалетти, установленных самым простым способом, отработав которые постепенно переходят к более сложному. Для опытного всадника такая система является само собой разумеющейся.

Работа на кавалетти шагом

На первых занятиях кавалетти преодолевают на шаге, так как лошадь должна на спокойном аллюре ознакомиться с этим видом препятствия.

Начиная с движения шагом, подойдя ближе к кавалетти, прежде всего дают лошади полную свободу, отпус-





Преодоление кавалетти на шаге с отпущенными поводьями: пятилетний жеребец Виндфалл фон Хабихт тракененской породы под Ингрид Климке любопытен, доверчив, энергичен

кая поводья. Дальнейшее применение средств управления зависит от темперамента лошади. Первую попытку надо проводить довольно спокойно, в случае необходимости подбадривая лошадь голосом. Во второй раз лоша-

ди трогаются с места чаше всего сами и едва ли их нужно еще понуждать.

Корпус всадника должен быть слегка наклонен вперед, чтобы при возможном прыжке лошади облегчить ее спину.

Если лошадь спокойно перешагивает одно кавалетти, тогда ставится второе на расстоянии 0,80—1,00 м, с таким же интервалом третье, затем четвертое, до тех пор, пока не будет установлено предусмотренное количество препятствий, но не более шести.

Я часто видел, что лошади при виде установленных друг за другом нескольких кавалетти становились беспокойными. Однако они тотчас снова успокаивались, если я убирал одно или два кавалетти. Поэтому нельзя слишком неожиданно для лошадей увеличивать количество препятствий. Через несколько минут после того как лошадь спокойно преодолеет установленные кавалетти, можно будет вновь установить убранные препятствия.

Если лошади ранее преодолевали кавалетти, то можно с самого начала установить для них несколько препятствий. Направив на препятствие, нужно ослабить повод. Лошадь должна быть свободной и иметь возможность самостоятельно балансировать. Если она ритмично переступает через отдельные кавалетти, то расстояние между ними является правильным; в противном случае необходимо скорректировать промежуточное расстояние.

Ритмичное перешагивание через кавалетти развивает уверенность и улучшает качество движения лошади во время шага. Как известно лошадь должна при этом виде аллюра переставлять ноги в следующей последовательности:

а) правая передняя нога,
б) левая задняя нога,
в) левая передняя нога,
г) правая задняя нога.



Средний шаг в поводу. Шестилетний мерин Води фон Васгау с хорошей постановкой головы и шеи. В данном случае корпус всадника должен при движении чуть больше подаваться вперед

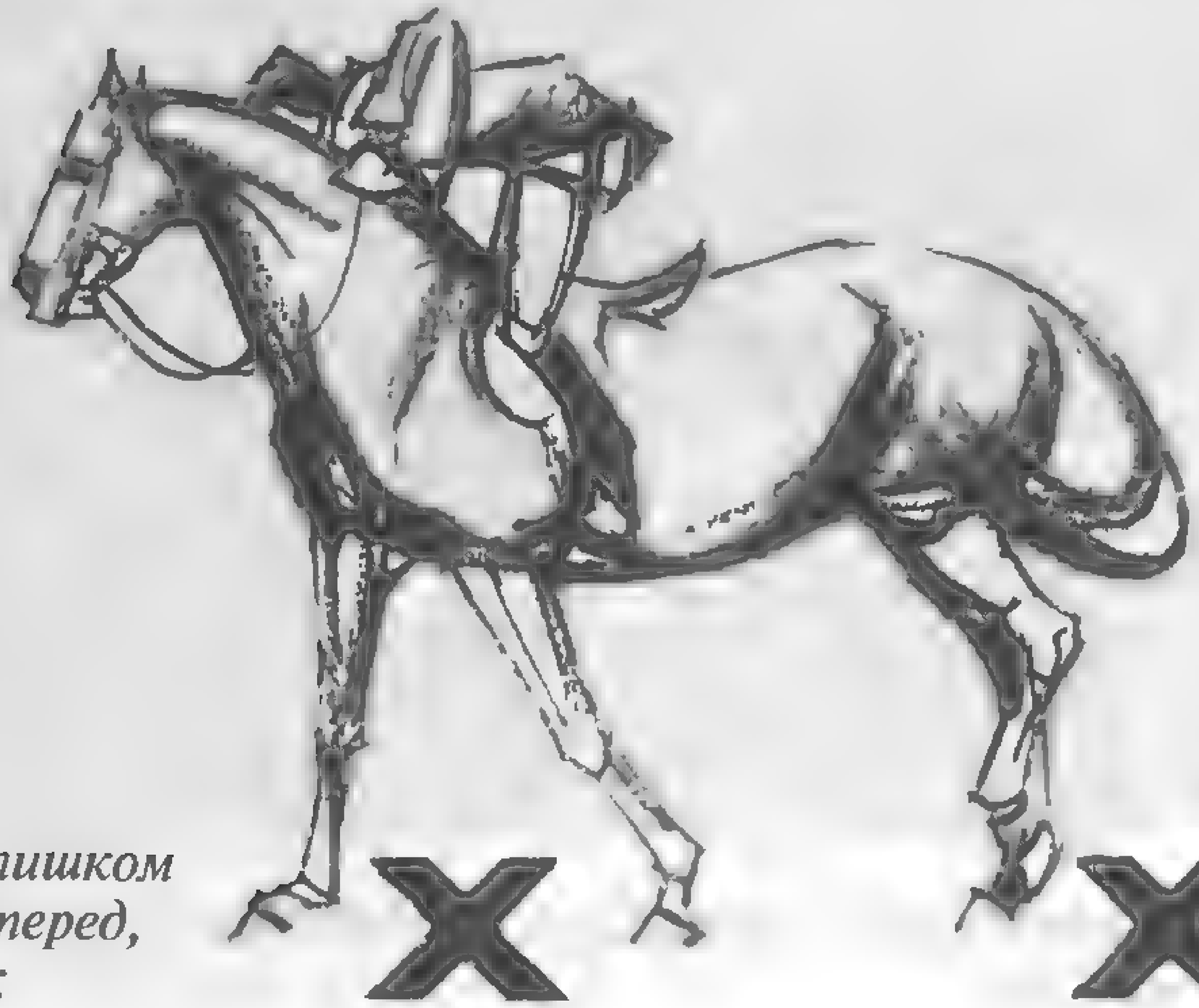


Преодоление кавалетти на манежном шаге. Всадник и лошадь в равновесии



Неправильное управление лошадью при преодолении кавалетти на шагу:

а) заезд на препятствие наискось;



б) всадник слишком наклонился вперед, повод провис;



в) всадник слишком откинулся назад, повод натянут, руки высоко подняты

Любое отклонение от такой последовательности является нарушением ритма движения. Так, например, перестановка ног как при движении иноходью, при которой нарушается 4-тактное движение по диагонали, а лошадь переставляет ноги параллельно: одновременно правую переднюю и правую заднюю, затем левую переднюю и левую заднюю. Однако я не видел лошади, которая бы переступала иноходью через кавалетти.

Кроме того, применяя средства управления, всадник может изменить длину шага. Различается средний шаг, собранный шаг и прибавленный шаг.

При среднем шаге затылок лошади должен быть приподнят и она должна слегка упираться в повод (удила). Благодаря этому сохраняется желаемая длина шага. При среднем шаге следы задних копыт заступают за следы передних копыт. Изменяя расстояние между кавалетти, можно также изменить длину шага. Тогда всадник прежде всего мягко натягивает повод, затем он посредством

движения поясницы и шенкелей создает мягкий контакт между поводом и ртом лошади. Как только лошадь опускает шею и слегка упирается в повод, ее направляют к кавалетти. При этом по возможности всадник подает руки вперед вдоль шеи лошади. Буквально подойдя к кавалетти, всадник ослабляет повод, чтобы лошадь ни в коем случае не чувствовала себя стесненно. Для облегчения спины лошади всадник слегка наклоняет корпус вперед. Тогда лошадь свободно перешагивает через кавалетти, работая свободно вытянутой шеей и облегченной спиной.

Правда, не всегда удается достигнуть мягкого контакта со ртом лошади. Некоторые лошади, напрягаясь, теряют подвижность шеи, спина у них напряжена, и они сопротивляются поводу, как правило, вырывая его. В этом и подобных случаях предпринимают следующие действия: перед кавалетти делают вольт и при заезде на препятствие, отзывая лошадь поводом, пытаются опустить шею лошади и установить мягкий контакт со ртом. Затем после выполнения вольта едут прямо в направлении кавалетти и при подходе к препятствию и во время его преодоления ослабляют повод. В большинстве случаев лошадь вытягивает шею вперед, опускает голову, и тогда у нее расслабляются самые важные мышцы спины. Лошадь нужно хвалить за каждое хорошо выполненное упражнение легким похлопыванием по шее. После этого упражнение несколько раз повторяют, пока не будет достигнут желаемый результат.

Самые главные моменты, на которые должен обратить внимание всадник при преодолении кавалетти.

✓
1. Заходить на препятствие надо исключительно прямолинейно.
2. Лошадь должна ощущать контроль со стороны всадника.
3. Повод слегка ослаблен, шея лошади вытянута.
4. Корпус всадника наклонен вперед.

При заходе на препятствие всадник должен придерживаться прямолинейного направления, так как заезжая по диагонали, мы провоцируем лошадь на закидку. Сильно натянутый повод приводит к сокращению шага и нарушает ритмичность движения. Резкая отдача повода перед кавалетти пугает лошадь, и, растерявшись, она может не пойти на препятствие. В то же время сильно натянутый повод сковывает движения шеи и спины лошади. Я рекомендую перед кавалетти не откидывать назад свой корпус, так как во время преодоления кавалетти лощади не удается своевременно переместить центр тяжести. Поэтому в качестве посыла лошади предпочтение отдается голосу и шенкелям. Если используют хлыст, то им следует посылать лошадь по плечу, потому что посыл лошади хлыстом по боку или крупу заставляет всадника откидывать корпус назад.

Прибавленный шаг отличается от среднего по своей длине. Задние копыта лошади далеко переступают следы передних копыт. Всадник ослабляет повод, чтобы лошадь смогла вытянуть шею, однако все равно поддерживает контакт со ртом лошади. При переходе от среднего шага к прибавленному без использования кавалетти существует опасность, что всадник может «заторопить» лошадь, когда темп движения убыстряется, а шаги становятся короткими и торопливыми. Для отработки прибавленного шага очень полезно использовать кавалетти, постепенно увеличивая расстояние между жердями. В связи с этим я рекомендую как можно позднее во время преодоления первого препятствия ослабить повод, чтобы этим побудить лошадь к возможно большему вытягиванию шеи.

Увеличивать расстояние между препятствиями следует в зависимости от размера лошади приблизительно от 0,80 до 1,00—1,10 м. Как только лошадь начинает делать между препятствиями не один полноценный шаг, а

еще и промежуточные шаги, необходимо уменьшить расстояние. Однако эти промежуточные шаги могут быть следствием робости лошади; в таком случае всадник должен в следующий раз усилить посыл лошади. Из-за значительной нагрузки на мускулатуру, сухожилия и связки лошади нежелательно выполнять упражнение «Прибавленный шаг через кавалетти» более 10—15 раз.

Для работы собранным шагом расстояния между кавалетти сокращают снова до 0,80 м и менее. Длина этого шага настолько мала, что следы задних копыт лошади не доходят до следов передних копыт или совпадают с ними. Шаги поэтому становятся высокими и энергичными. Шея лошади приподнята. Линия лба и носа приближается к вертикали.

Собранный шаг относится к самым трудным упражнениям выездки, так как вместо высокого, энергичного поднятия ног лошадь может перейти на торопливый, короткий шаг. Объяснение этому следующее: лошадь



Преодоление кавалетти на собранном шагу





Так перешагивает через кавалетти опытная лошадь, 7-летний мерин Конкорд фон Хроматик хх (знаком «хх» обозначают клички всех английских чистокровных лошадей.— Прим. переводчика) голштинской породы под всадницей Ловизой Райхель, со свободными поводьями, естественно, без всякого принуждения, с полным доверием к своей всаднице





посылают шенкелями и одновременно принимают на себя повод. Если лошадь неправильно понимает всадника, то она старается переступать быстрее, вместо того чтобы выше и энергичнее поднимать ноги. Некоторые



Преодоление кавалетти на среднем шаге в правильном исполнении: 7-летний мерин вестфальской породы Пан Ам фон Парадокс I под всадницей Ловизой Райхель.

хорошие берейторы уже сломали зубы на этой проблеме.

При отработке собранного шага я прибегаю к помощи кавалетти. Благодаря оптимальному расстоянию между жердями шаги лошади не становятся торопливыми, так как она выше, чем обычно, должна переступать, чтобы преодолеть кавалетти. При этом упражнении также улучшается ритм движения, т. е. равномерное чередование фаз опирания и подвисания всех 4-х конечностей лошади. В результате усиленного воздействия на рот лошади вследствие более сильного натяжения повода всадник заставляет ее поднять шею и голову во время преодоления кавалетти.

Разумеется, следует помнить, что несомненный успех, как и во всех упражнениях с использованием кавалетти, достигается только во время перешагивания через кавалетти. После этого четкое исполнение этих упражнений не гарантировано, так что никто не дол-



Шагом через кавалетти при повышенном внимании лошади; правильная посадка всадницы: Пан Ам под Ловизой Райхель

жен питать напрасной надежды. Работа на кавалетти служит только для того, чтобы наставить на правильный путь всадника и лошадь. Хотя она создает психологические и физиологические предпосылки для успеха, однако прочное сохранение этого успеха зависит от искусства всадника.

В зависимости от уровня обучения лошади рекомендуется для выполнения упражнения «собранный шаг» переставить кавалетти на среднюю высоту — примерно 35 см. Достаточно повторить это упражнение 5—10 раз.

Езду собранным шагом нужно проводить в последней части занятия, в то время как работу средним и прибавленным шагом проводят в начале урока.

Для подготовки лошади к прыжкам через препятствия оправдал себя другой способ установки кавалетти. Для этой цели удаляют одну жердь, так, чтобы лошадь могла сделать два темпа рысью. Благодаря этому повы-

шается внимание животных. Лошади учатся рассчитывать расстояние и увереннее двигаться по пересеченной местности.

Чтобы повысить внимание у опытных лошадей и избежать однообразия, можно такое упражнение выполнять как шагом, так и рысью. Можно также поменять высоту одного или другого кавалетти, чтобы создать новую ситуацию, на которую должна ориентироваться лошадь. Это не позволяет ей рассеивать внимание, поскольку она должна каждый раз приспосабливаться к препятствию.

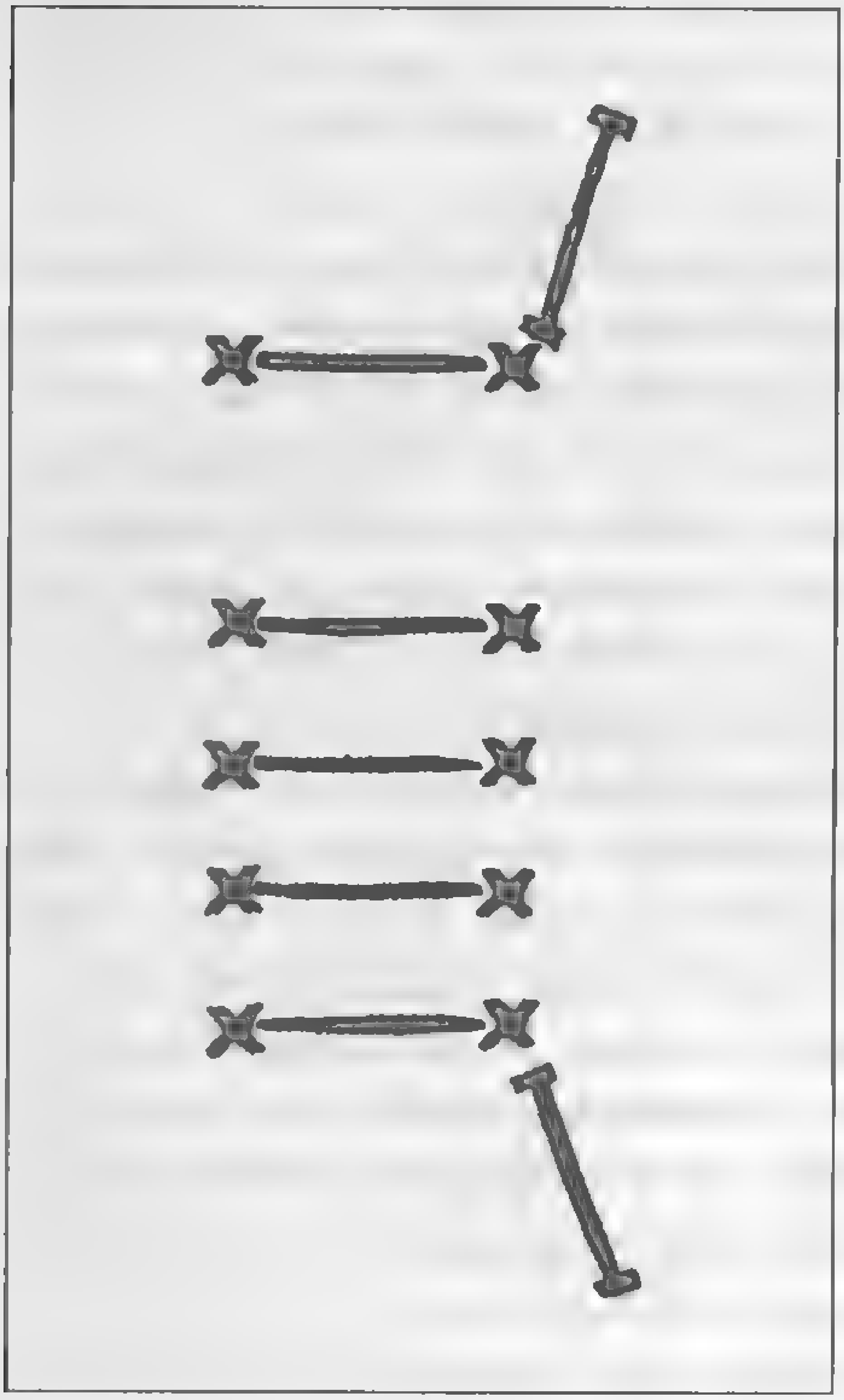
Само собой разумеется, что любая лошадь в процессе работы может споткнуться и потерять равновесие. С самого начала это следует предусмотреть и вырабатывать у лошади устойчивость; как известно, мастерство не падает с неба, и всадник не должен этого бояться, потому что вероятность того, что лошадь может сбросить всадника во время прыжка, достаточно большая, и к тому же падение с лошади опасно. Травмы почти всегда являются следствием неправильной установки кавалетти, слишком большой продолжительности упражнений приводящей к усталости, и недостаточного опыта всадника. Но случайный удар копытами или путовыми суставами о кавалетти является совершенно безопасным, и в дальнейшем не нужно на это обращать внимание.

Как часто нужно проводить работу на кавалетти шагом, зависит от того, имеет ли всадник время для ежедневных занятий верховой ездой. Если у него есть время, то такую работу желательно делать 1—2 раза в неделю зимой и один раз в течение 8—14 дней в остальное время года; в ином случае ее необходимо все-таки проводить время от времени в определенный период (см. также программы подготовки, приведенные в приложении).

Работа на кавалетти рысью

Кто начинал работу на кавалетти шагом, тот подготовлен достаточно, чтобы сразу начать езду рысью через несколько кавалетти, конструкция которых описана вначале. Начинать работу на рыси следует с постепенного повышения требований, устанавливая от одного до четырех кавалетти. Расстояние между кавалетти составляет теперь 1,30—1,50 м. Сохраняется самая низкая высота 15—20 см.

При преодолении кавалетти шагом на первый план выдвигается подготовка лошади, работа на рыси оди-



Конструкция кавалетти с увеличенным расстоянием между двумя последними препятствиями для работы шагом и рысью



Преодоление кавалетти манежным шагом с хорошо вытянутой шеей лошади при правильной поддержке всадницы за счет низко поданных рук и глубокой посадки: 6-летний мерин вестфальской породы Абендзее фон Аponти (Abendsee von Aponti) под всадницей Ингрид Климке

наково хорошо годится для подготовки и всадника, и лошади. Поэтому на практике делается различие между обучением молодой лошади и обучением молодого всадника на опытных лошадях. Такое разделение целесообразно, хотя не должно возникать впечатления, что только молодые всадники и молодые лошади тренируются на кавалетти. По моему мнению, работа на кавалетти, как изложено в главе «Теоретические основы», является весьма ценной для всех всадников и всех лошадей, вне зависимости от того, идет ли речь о начинающих или опытных всадниках.

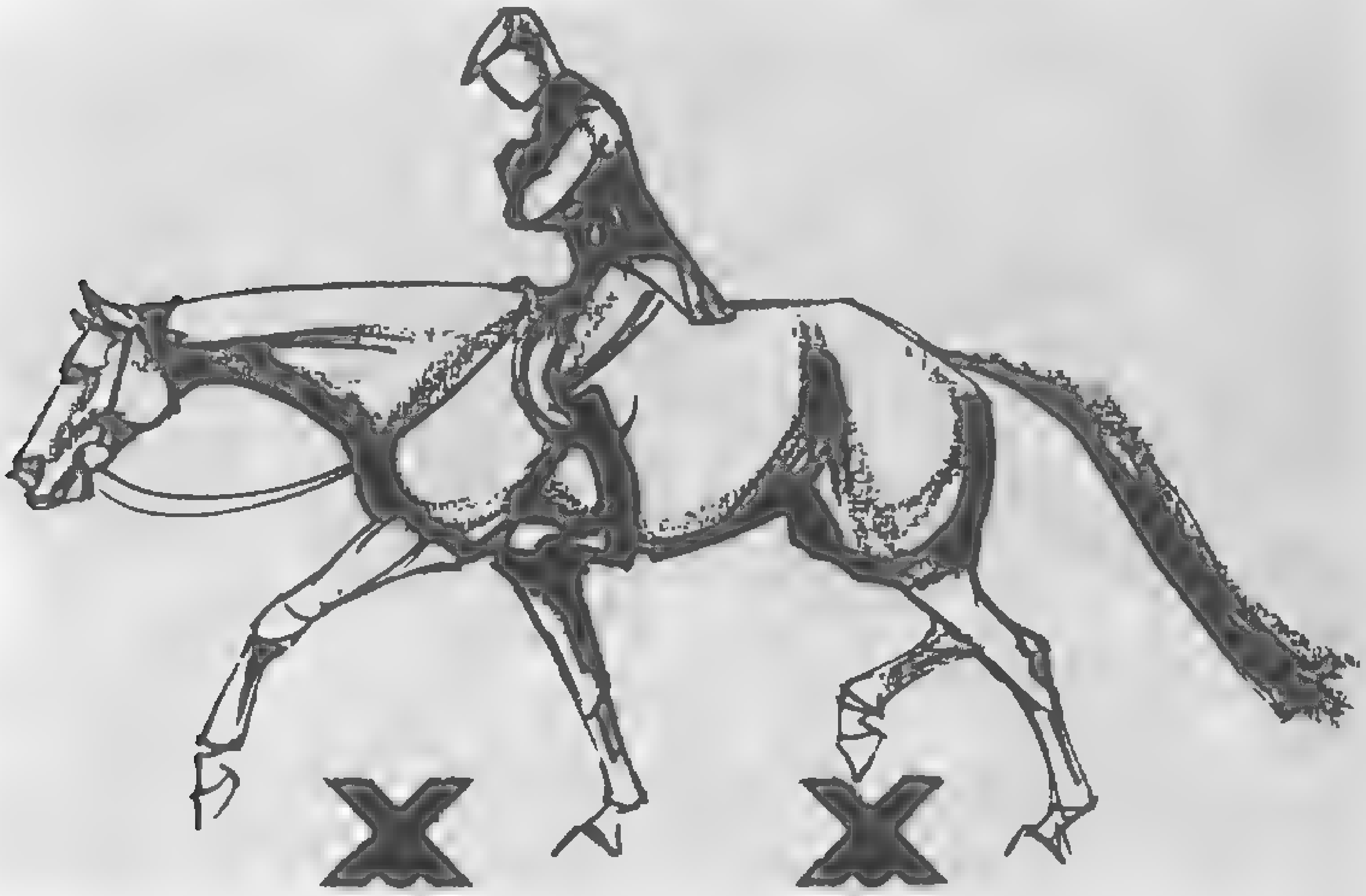
Одним из весьма ценных упражнений для всадника является езда рысью — и позднее галопом — через кавалетти для выработки так называемой облегченной посадки, когда всадник привстает на стременах в такт дви-



Преодоление кавалетти облегченной рысью (она же строевая), всадник одной рукой держится за гриву лошади



Преодоление кавалетти облегченной рысью, корпус всадницы наклонен вперед. Ингрид Климке на 7-летнем мерине голштинской породы Конкорде фон Хроматик xx.



Преодоление кавалетти на рыси, всадник со скрещенными на груди руками



Работа на кавалетти рысью: всадница привстала на стременах. Ингрид Климке на 5-летнем жеребце Виндфалле фон Хабихт (Windfall von Habicht) тракененской породы



Строевая рысь при правильной посадке всадника: Андреас Бузакер на 4-летней кобыле Ла Дикве фон Костолани (La Dique von Kostolany) тракененской породы

жения лошади. Такая посадка позволяет разгрузить спину лошади при прыжках и езде по пересеченной местности. Всадник наклоняет свой корпус немного вперед и упирается в стремена, разгружая тем самым спину лошади. Кисти рук всадника лежат низко и спокойно с обеих сторон холки лошади. Колено крепко прижато, каблук опущен, тем самым обеспечено надежное положение голеней. Путлища стремян подтягиваются примерно на 2—4 отверстия.

Теоретически мы ознакомились с понятием облегченной посадки. Как можно научиться облегчаться, об этом речь пойдет ниже.

Прежде всего, как уже сказано, стремя должно быть укорочено. Затем едут рысью через кавалетти. Для обучения рекомендую выполнить три упражнения.

Первое упражнение является легким. Оно преследует цель укрепить уверенность всадника и преодолеть робость. Всадник едет строевой рысью, облегчаясь. Неза-

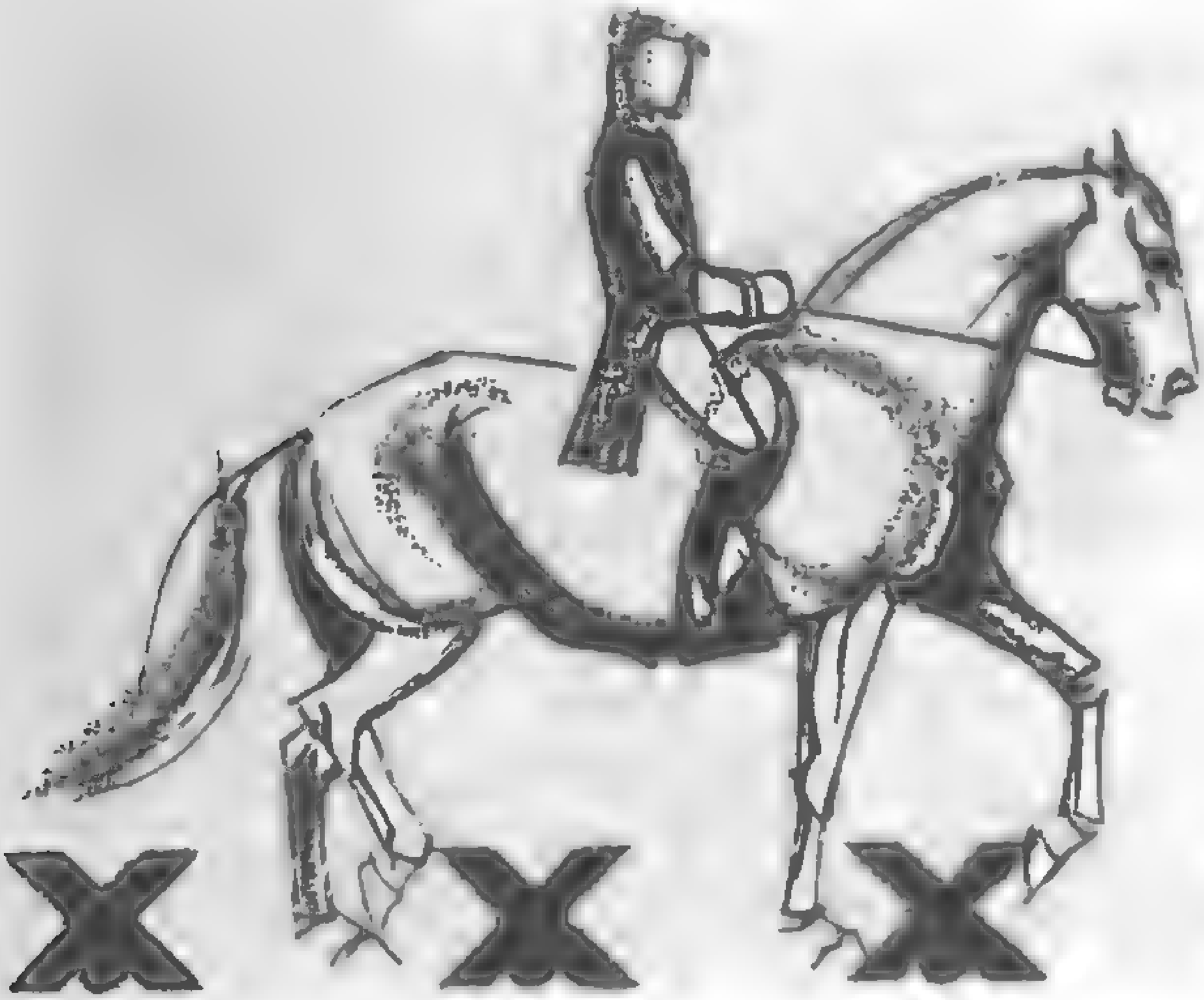


Преодоление кавалетти строевой рысью. Руки всадника спокойно лежат на шее лошади

долго до кавалетти он наклоняет корпус немного вперед и руками держится за гриву лошади. В следующий раз руки сами подаются вперед вдоль шеи лошади.

Второе упражнение значительно сложнее. Оно преследует цель тренировать прижатие колена (Knieschluss) и требует от всадника, чтобы он при преодолении кавалетти не упирался в стремена. Руки снова держатся за гриву лошади, пока всадник посредством крепкого прижатия колена и голени может сохранять равновесие независимо от вида движения лошади. Постепенно руки отпускают гриву и подают вперед вдоль шеи лошади, но при этом не теряется легкий контакт руки со ртом лошади.

Если всадник научился, не упираясь в стремена, балансировать и гибко следовать корпусом в такт движений лошади, то в качестве третьего упражнения рекомендую езду верхом со скрещенными на груди руками. Это упражнение учит всадника быть независимым от действия рук. Цель достигнута, если всадник во вре-



Преодоление кавалетти собранной рысью. Всадник плотно сидит в седле, не облегчаясь. Расстояние между кавалетти немного сокращено (около 1,20—1,30 м)

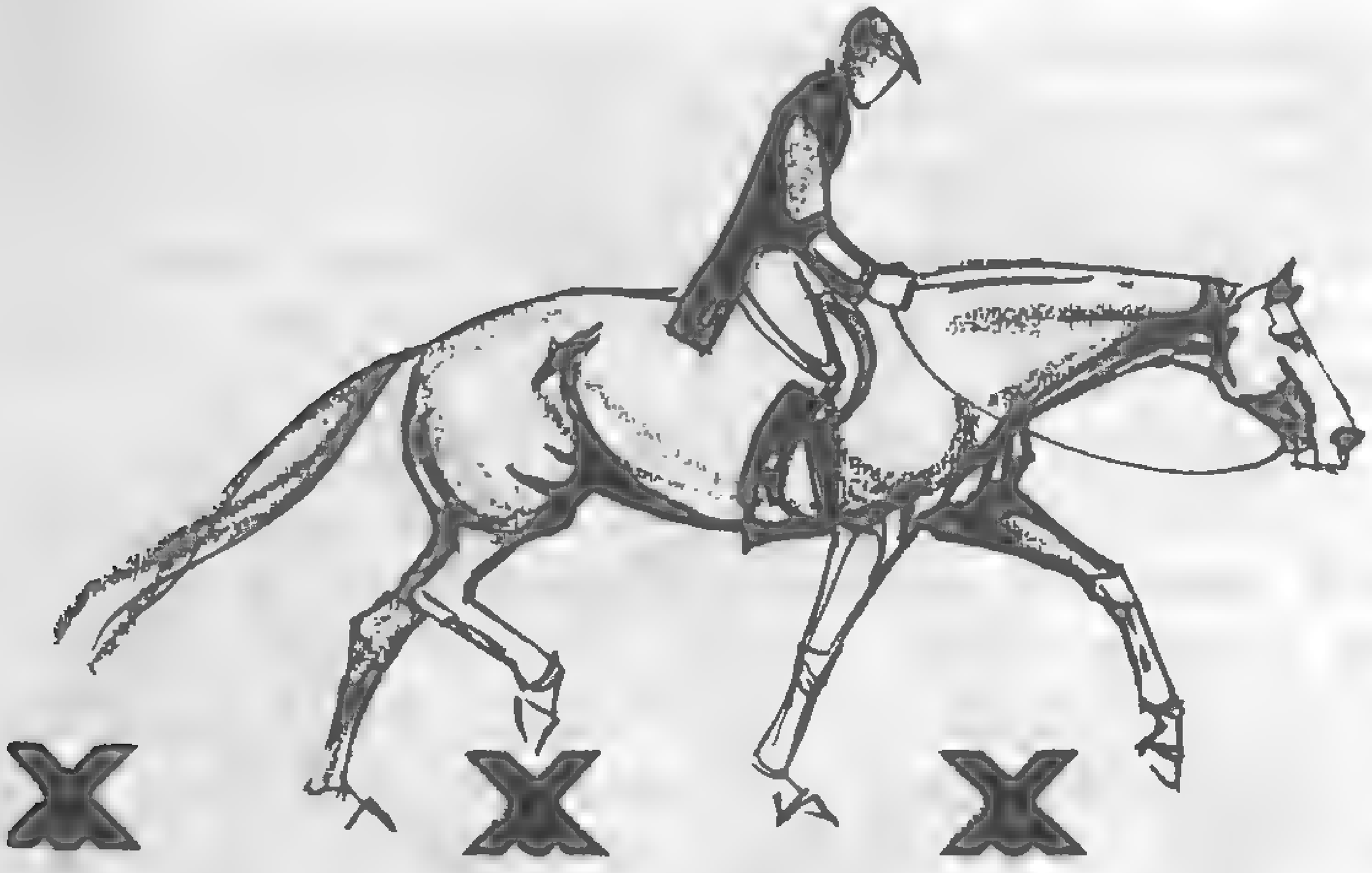


Преодоление кавалетти на собранной рыси. Андреас Бузакер на 6-летнем мерине Води фон Васгау (Wody von Wasgau)

мя преодоления кавалетти строевой рысью уже не откидывает корпус назад и руки вслед за корпусом не двигаются туда-сюда. Всаднику легче удержаться в седле тогда, когда он освоил облегченную посадку и таким образом готов для езды галопом и выполнения прыжков.

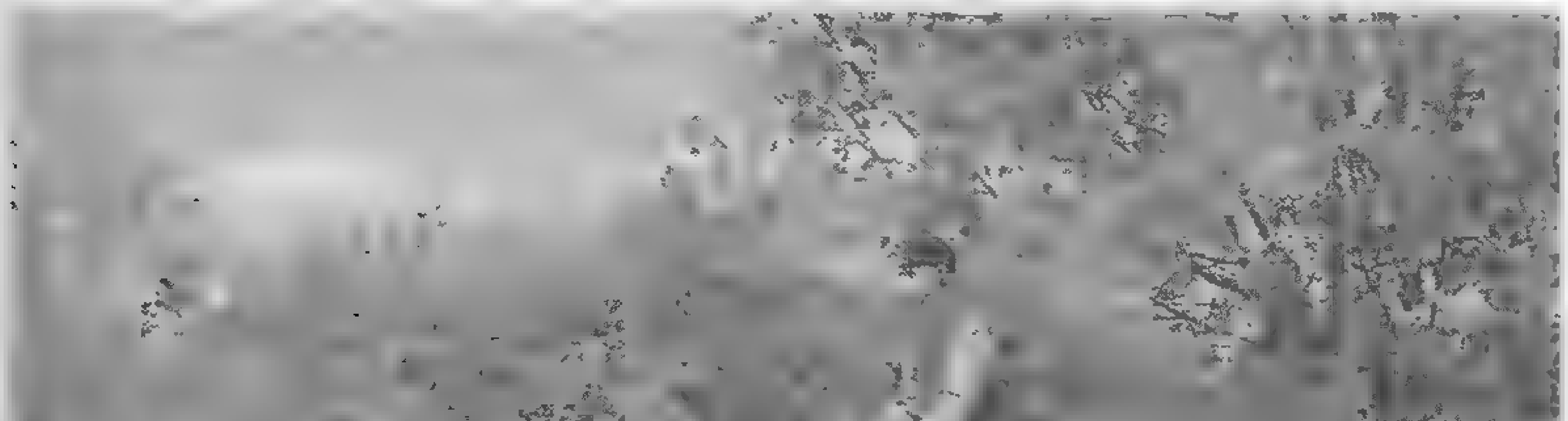
Следующее упражнение служит выработке у всадника чувства спины лошади. Всадник должен преодолевать кавалетти на учебной рыси. (Учебная рысь — когда всадник плотно сидит в седле, не облегчаясь, не привстает на стременах.). Разумеется, такое упражнение годится только для тех всадников, которые уже могут сидеть в седле гибко и уверенно. Кто так далеко продвинут и начинает чувствовать движения лошади, может это чувство совершенствовать, плотно сидя в седле не облегчаясь. Преодолевая кавалетти на учебной рыси, всадник учится ощущать движения спины лошади. Когда она расслаблена и лошадь движется плавно, всадник сидит в седле покачиваясь, непринужденно, а когда она напряжена, всадника выкидывает из седла. Когда всадник не чувствует напряжения спины лошади, он рискует погубить лошадь. Поэтому при учебной посадке во время преодоления кавалетти на рыси рекомендуется большая осторожность. Я советую выполнять это упражнение только на опытных учебных лошадях или более детально остановиться на нем всадникам-спортсменам, которые хотят научить свою лошадь исполнению пассажа. Тогда в качестве движения выбирают собранную рысь, при которой наиболее удобно сидеть прямо.

Преодоление кавалетти нужно выполнять на рабочей рыси. Рысь — это движение в два такта, причем обе пары ног сменяются по диагонали. В зависимости от ширины маха различают рабочую, собранную, среднюю и прибавленную рысь.



Повод во время преодоления кавалетти на рабочей рыси можно отпустить

При движении рабочей рысью задние копыта лошади ступают в след передних копыт. Лошадь должна передвигаться ритмично, непринужденно и энергично. Предпосылкой для этого является работы мышц спины

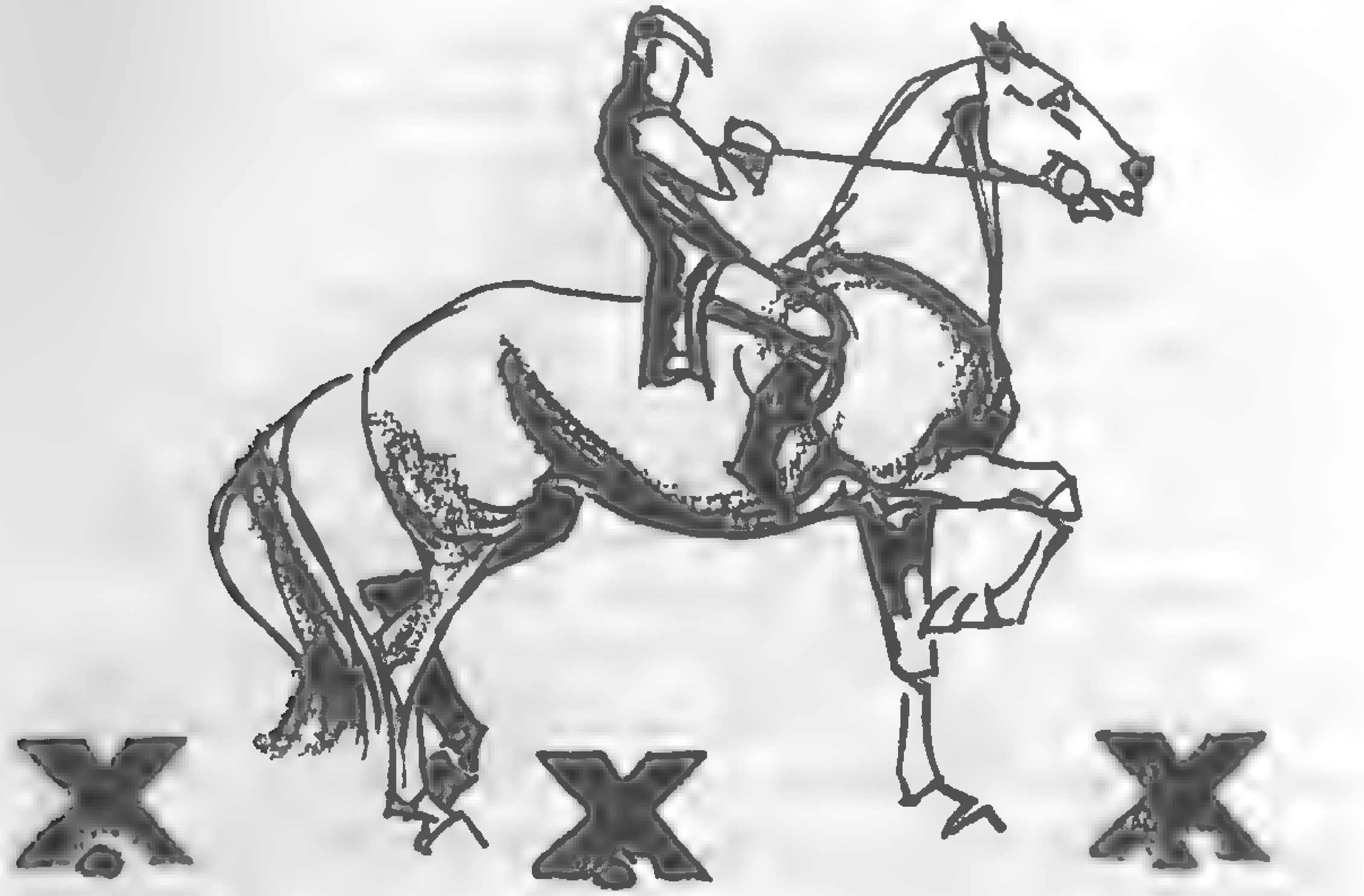


лошади, которые исходящее от задней ноги движение плавно перемещают на переднюю ногу. Мускулы спины лучше развиваются в результате высокого поднятия диагональной пары ног через кавалетти. Для этого лучше, чтобы лошади работали на собранной рыси с высоким поставом шеи. Чем сильнее лошадь вытягивает голову и шею вперед и вниз во время преодоления кавалетти, тем больше она приподнимает спину. Лучшим упражнением для укрепления мускулов спины лошади является отдача повода во время преодоления кавалетти.

Разумеется, правильно выполнить упражнение часто труднее, чем это предполагают. Достичь ритмичных движений с правильным поставом головы и шеи лошади уже является проблемой, разрешение которой может составить головоломку.



Преодоление кавалетти за опытной лошадью: Ингрид Климке на 7-летнем мерине Конкорд фон Хроматик голштинской породы, за ней следует Андреас Бузакер на 4-летней кобыле Ла Дикве фон Костолани тракененской породы



Неправильное управление лошадью во время преодоления кавалетти рысью: руки всадника расположены слишком высоко, корпус откинут назад, спина лошади прогнута.



Несмотря на наклон корпуса вперед, повод излишне натянут, шенкель ушел вперед



Лошадь торопится, шенкель всадника ушел вперед

Лошадей, которые проявляют лень, можно в результате посыла относительно легко привести в движение. Однако большинство лошадей при виде кавалетти нервничают и переходят на галоп. В таком случае следует, применяя полуодержки, сохранить рабочий темп и за счет попеременного взятия на себя и отдачи повода не допустить, чтобы лошадь сильно приподнимала шею или ложилась в повод. Лошадь при преодолении кавалетти с высоко поднятой головой теряет равновесие и напрягает спину. Если спустя какое-то время не удается успокоить лошадь, то необходимо снизить требования при работе на кавалетти. Легкая сдача в затылке, напротив, совершенно невредна и облегчает управление лошадью.

Следует еще сказать, что нужно придавать большое значение тому, чтобы лошади не спотыкались, а поднимали ноги высоко, плавно и своевременно. Повод должен быть скорее длинным, чем коротким, чтобы лошадь ни в коем случае не чувствовала себя скованной. Любое давление, особенно резкое на рот лошади, приводит ее



Работа на кавалетти рысью с увеличенным расстоянием между двумя последними препятствиями, с хорошим упором в повод. Ход лошади и посадка всадника сбалансированы. Ловиза Райхель на Пан Ам фон Парадокс I

к беспокойству и нервозности. Частое поощрение похлопыванием по шее делает лошадей довольными и послушными.

Есть такие лошади, которые задирают свою голову перед препятствиями только затем, чтобы разглядеть,

что перед ними находится. Во время прыжка и преодоления кавалетти они сами опускают голову и выгибают спину. В таком случае совершенно недопустимо заставлять лошадь не поднимать голову перед кавалетти. Таким образом всадник может только вызвать сопротивление лошади и очень быстро потерять ее доверие.

Это может привести к скованности шеи, к перенапряжению мускулатуры спины и к боязни повода. Таких лошадей надо перед работой на кавалетти потренировать на вольтах, поворотах и по извилистой линии, чтобы лошадь отзывалась на действие повода. Лишь после того как удалось сдать голову лошади в затылке и отрегулировать темп, ее можно направлять рысью на кавалетти. Также успокаивают многократные и разнообразные упражнения, такие, как повороты назад, вольты перед кавалетти, остановка и осаживание перед первым кавалетти. После того как лошадь успокоится, можно начать преодолевать кавалетти на рыси.

В связи с тем, что разные лошади по-разному реагируют на предъявленные к ним требования, всадник должен обладать терпением и хорошими нервами. Если уже установлен контакт с лошадью и она один-два раза удачно преодолела кавалетти, успех является только делом времени. Всадник вскоре будет удивляться, как он вознагражден своей лошадью. После нескольких уроков на успокоение можно заезжать на кавалетти, и если лошадь еще немного нервничает, то расслабляющее действие кавалетти поможет ей быстро успокоиться.

Если возбуждение у лошади появляется позднее, после преодоления препятствий, то это, как правило, указывает на то, что что-то не в порядке. Возможно, к лошади были предъявлены повышенные требования и у нее появились боли. Тогда надо либо немедленно закончить работу, перейдя на шаг, либо уменьшить требова-

ния, чтобы потом закончить занятия хорошо выполненным упражнением.

Итак, основные моменты, на которые всадник должен обратить особое внимание при преодолении кавалетти на рыси, являются следующими.

✓

1. Всадник должен направлять свою лошадь прямолинейно на центр препятствия.
2. Обычно кавалетти надо преодолевать на рабочей рыси.
3. Шея лошади должна быть вытянута, рука всадника занимать положение на шее лошади, контакт со ртом лошади через слегка натянутый повод сохраняется.
4. Корпус всадника слегка наклонен вперед, езда по возможности строевой рысью.

После успешных преодолений кавалетти на рабочей рыси надо заканчивать занятия либо продолжить их на других видах рыси.

О собранной рыси уже было сказано выше. Она отличается спокойной, благородной поступью со срав-

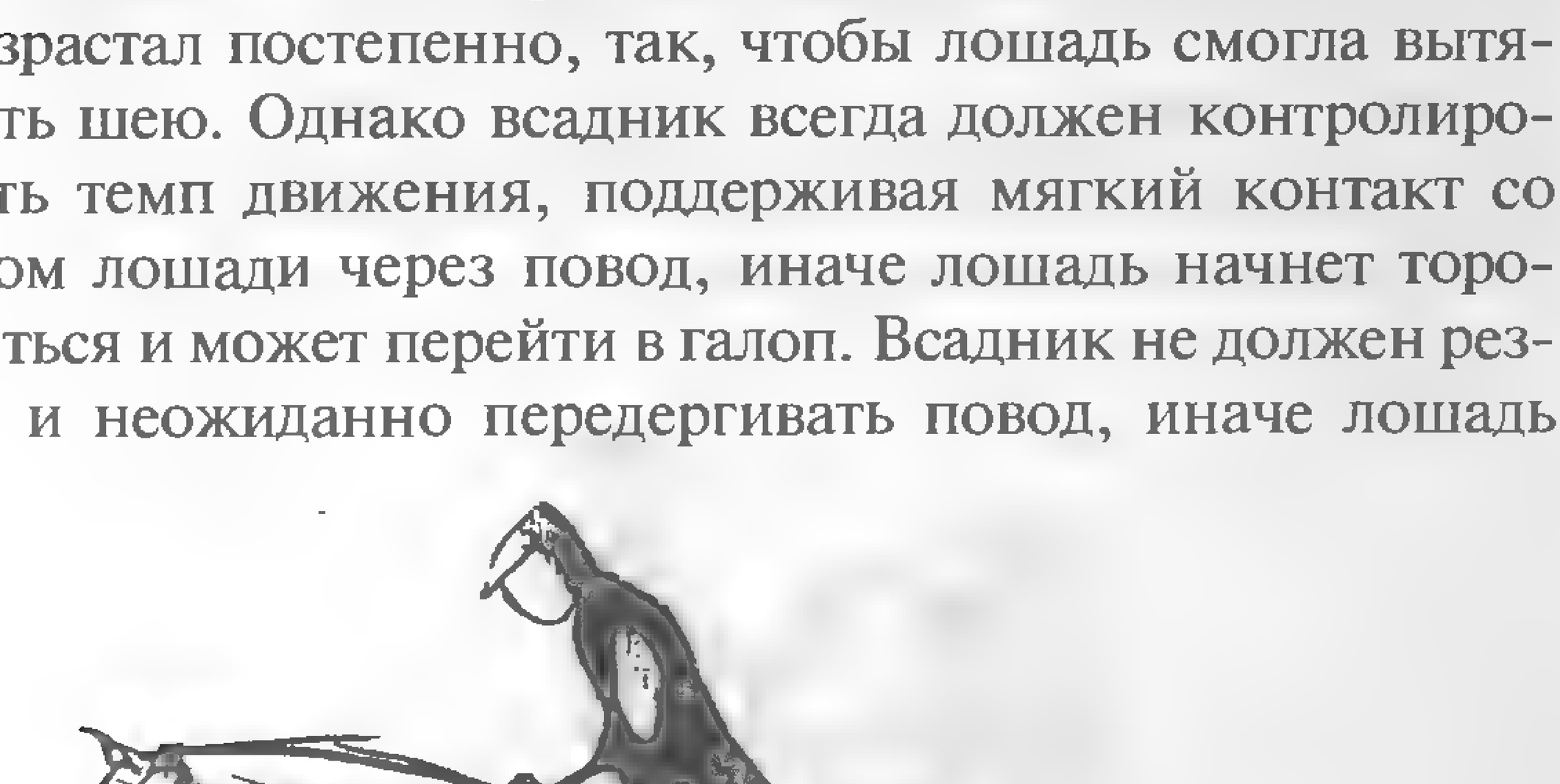


Всадник непрямолинейно ведет лошадь через кавалетти. Лошадь переступает через жерди по диагонали. Этим нарушается ритм движения. Лошадь может потерять равновесие

нительно коротким, высоким шагом и красиво поднятой шеей.

Прибавленная рысь характеризуется размашистым, длинным шагом. Следы копыт задних ног далеко заступают за следы передних ног. Лошадь вытягивает шею и энергично продвигается вперед. Для преодоления кавалетти на прибавленной рыси расстояние между ними постепенно увеличивают от 1,30 до 1,50 м. Всадник едет облегченной рысью и поддерживает мягкий контакт со ртом лошади. Подойдя к кавалетти на расстояние, равное 6—8 метрам, всадник ускоряет темп, переходя на прибавленную рысь.

Важно, чтобы при приближении к кавалетти темп возрастал постепенно, так, чтобы лошадь смогла вытянуть шею. Однако всадник всегда должен контролировать темп движения, поддерживая мягкий контакт со ртом лошади через повод, иначе лошадь начнет торопиться и может перейти в галоп. Всадник не должен резко и неожиданно передергивать повод, иначе лошадь



Всадник преодолевает кавалетти на прибавленной рыси не облегчаясь



Работа на кавалетти на прибавленной рыси. Размашистые движения лошади в данном случае несколько ограничены излишним сбором



Работа на кавалетти на движении, подобном пассажу (слишком укороченной рыси)

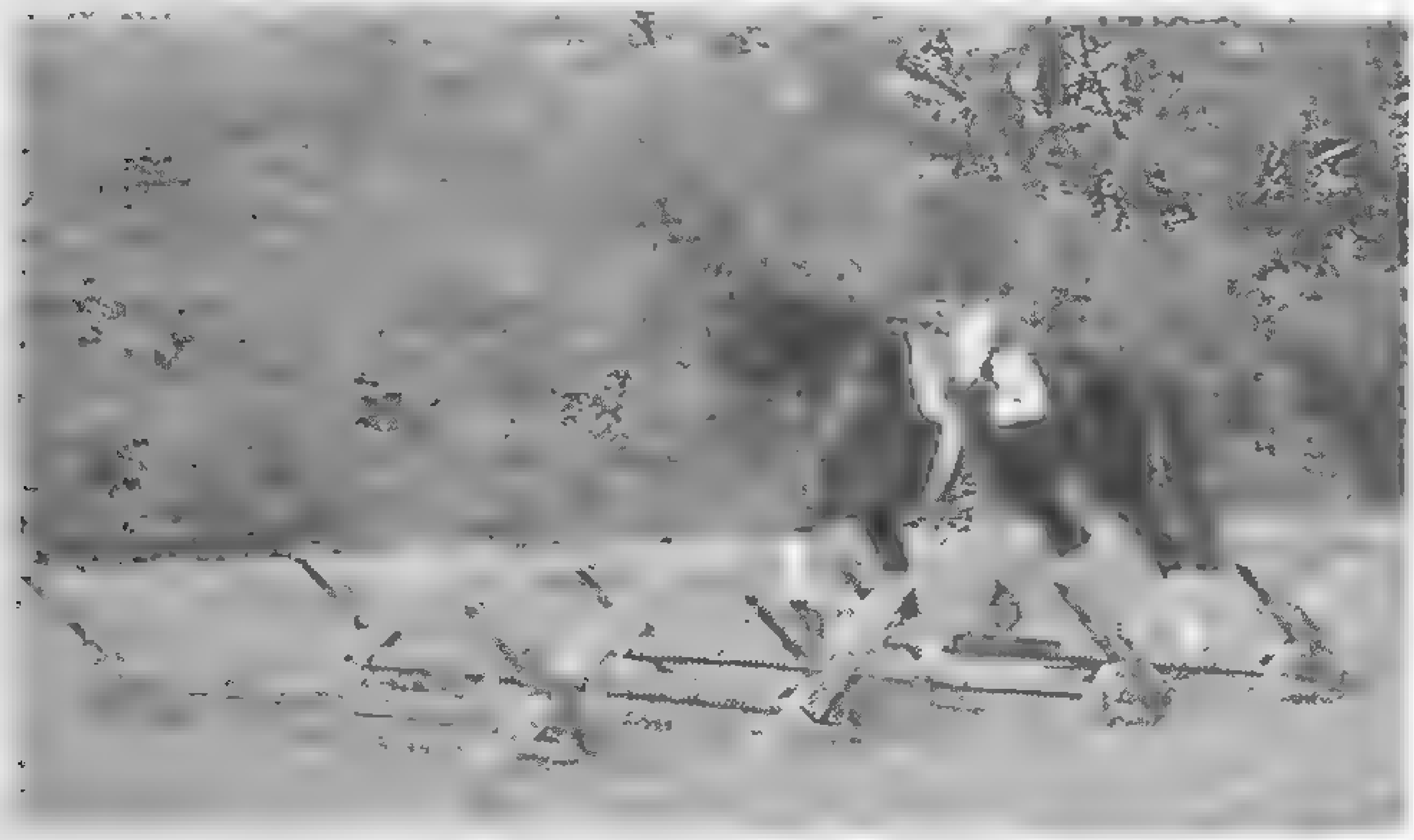
начинает нервничать и это сбивает ее с определенного ритма.

Итак, преодоление кавалетти на разных видах рыси требует от всадника чувства ритма. Всадник со временем приобретает чувство длины шага своей лошади, ощущает, когда у лошади нарушается четкое 2-тактное движение, свойственное рыси, и учится определять правильную дистанцию. Эти занятия являются хорошей подготовкой для всадника, могущего участвовать в дальнейшем в любых видах конного спорта.

Формирование наибольшего маха прибавленной рыси является результатом систематических занятий преодоления кавалетти на рыси. Однако необходимо сначала отработать прибавленную рысь без кавалетти, чтобы избежать риска травмирования конечностей лошади и доставить своей лошади радость от работы.

Еще я хотел бы остановиться на упражнении, которое опробовал успешно с несколькими лошадьми. Это упражнение на кавалетти я применял для обучения лошадей пассажу. Конечно, можно научить лошадь исполнять пассаж и без применения кавалетти, но с помощью кавалетти можно ускорить процесс обучения. Пассаж (сильно укороченная ритмическая рысь с высоким поднятием ног) характеризуется сильным подведением задних ног под корпус. Если поднять кавалетти на высоту 35 см, то можно — в особенности у лошадей с настильным ходом — добиться, чтобы они на собранной рыси выше и ритмичнее поднимали ноги. Таким образом для дальнейшего обучения пассажу будет проведена весьма ценная подготовительная работа.

Кроме того, уча лошадь преодолевать кавалетти укороченной рысью, как при пассаже, можно откорректировать нарушение ритмичности поднимания задних ног. Расстояние между кавалетти не должно быть большим,





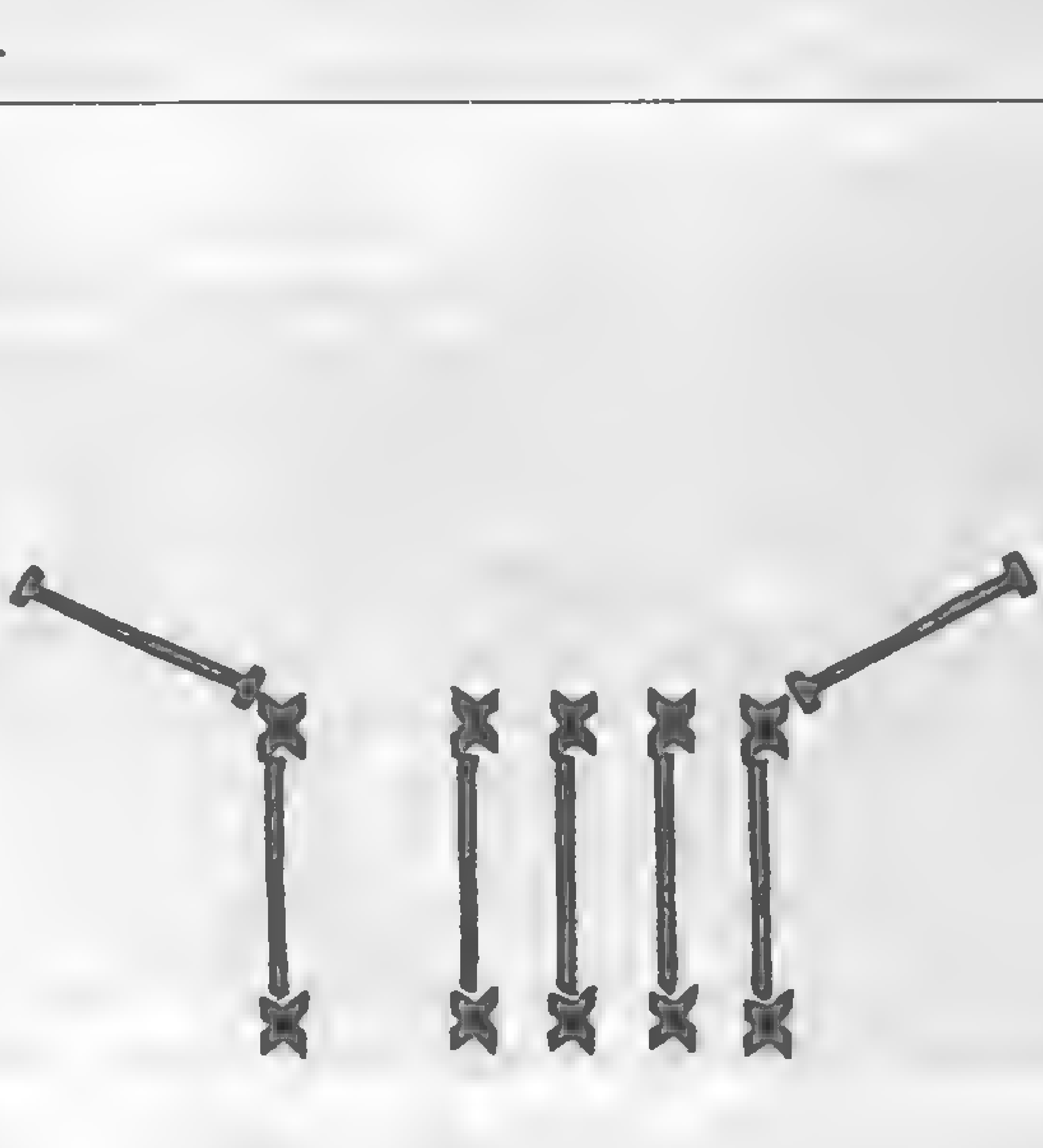


Движения укороченной рысью. Всадница и лошадь в полной гармонии

чтобы в движении участвовали не только скакательные и тазобедренные суставы лошади, но и запястные.

Само собой разумеется, обучение таким элементам выездки должно применяться для достаточно выезженных лошадей под опытными всадниками. Я понимаю, что мое предложение является спорным, поскольку некоторые всадники, которые в состоянии обучить пассажу своих лошадей, часто сомневаются в необходимости использования кавалетти для хорошо выезженных лошадей, поэтому они не используют кавалетти для обучения пассажу.

Я могу на это только ответить, что к сожалению многих лошадей слишком часто нагружают исполнением таких элементов, как принимание, смена ноги на галопе, пируэты и т. д., при этом забывая настоящую цель выездки.



Установка кавалетти для работы на короткой рыси. Последнее препятствие кавалетти установлено на большем расстоянии для преодоления его с рабочей рыси



✓ **В результате систематической гимнастики добиться того, чтобы лошадь стала красивой и сильной, а также развивать ее природные способности.**

Есть всадники, которые злоупотребляют исполнением сложных элементов выездки и долго держат лошадь в сильном сборе, чем перенапрягают мускулатуру спины, не давая ей расслабиться. Едва ли тогда стоит удивляться, что лошади с напряженной спиной затрачивают гораздо больше сил даже на исполнением несложных упражнений. Лошади становятся нервозными, у них нарушается ритмичность движений. В таком случае было бы полезно воспользоваться кавалетти прежде всего для обучения пассажу, поскольку если лошади не научились двигаться спокойно и непринужденно, то они позднее только при виде кавалетти становятся неспокойными и судорожно напрягаются.

То же самое относится и к всадникам, которые получили основную подготовку без работы на кавалетти. Я и сам раньше тоже опасался использовать кавалетти в качестве вспомогательного средства для обучения пассажу, но только потому, что беспокоился, что в этом случае могут пострадать конечности лошади. Однако такое беспокойство оказалось необоснованным. Я никогда не наблюдал при этом травмирований. Еще я хотел бы добавить, что на любой тренировке надо контролировать нагрузку и по необходимости делать перерывы в работе. И все же я считаю, что стоит использовать кавалетти при обучении пассажу, так как это быстрее приводит к цели и способствует ритмичному высокому поднятию задних ног лошади. Детали упражнения зависят от индивидуальных особенностей лошади и от способностей всадника. Во всяком случае не следует устанавливать более четырех кавалетти.



Здесь, так же как и при работе шагом, определенная конструкция кавалетти способствует выработке у лошади внимания. Итак, опять из ряда установленных друг за



Преодоление кавалетти облегченной рысью при увеличенном расстоянии. Послушная лошадь полностью подчиняется средствам управления, движется с большой выразительностью, хорошо работая спиной и конечностями

другом кавалетти убирают одно, так, чтобы возникло свободное пространство. Расстояние между кавалетти составляет 1,30 м для обычного рабочего темпа.

Теперь задачей всадника является с помощью средств управления добиться от лошади равномерной ритмичной рыси при преодолении кавалетти. Расстояние между последними кавалетти не должно быть коротким, иначе у лошади нарушится ритм движения и она споткнется. Я не рекомендую увеличивать высоту кавалетти до 35 см, потому что лошади могут задеть препятствие.

Во временных рамках обучение движению рысью через кавалетти следует вслед за обучением преодоления кавалетти шагом. Продолжительность упражнений зависит от уровня подготовки лошади и намеченной цели. 15—20 минут езды рысью с небольшими паузами следует рассматривать в качестве руководящего принципа. Для тренировки на физическую выносливость нагрузка постепенно увеличивается до 30—35 минут. Другие подробности рассмотрены в программах подготовки, приведенных в приложении.

Работа на кавалетти галопом

Работа на кавалетти галопом является ничем иным, как преодолением низких препятствий, которые последовательно установлены на определенном расстоянии. Галоп — самый быстрый скачкообразный вид аллюра лошади. В зависимости от того, какая передняя нога сначала выносится вперед, различают галоп с правой или с левой ноги. Внешне это проявляется в том, что, например, при галопе с левой ноги обе левые ноги идут (выносятся) впереди правых и первые ставятся на землю. При галопе справа — наоборот. Удары копыт лошади следуют в три такта. Четвертая фаза, так называемая



Кавалетти, установленное на самой низкой высоте, не имеет большого значения для обучения работе на галопе



Высоко установленное кавалетти удобнее преодолевать на галопе

фаза подвисания — когда лошадь не касается земли ни одной ногой. Последовательность перемещения ног при движении галопом следующая. Например, при галопе с левой ноги:

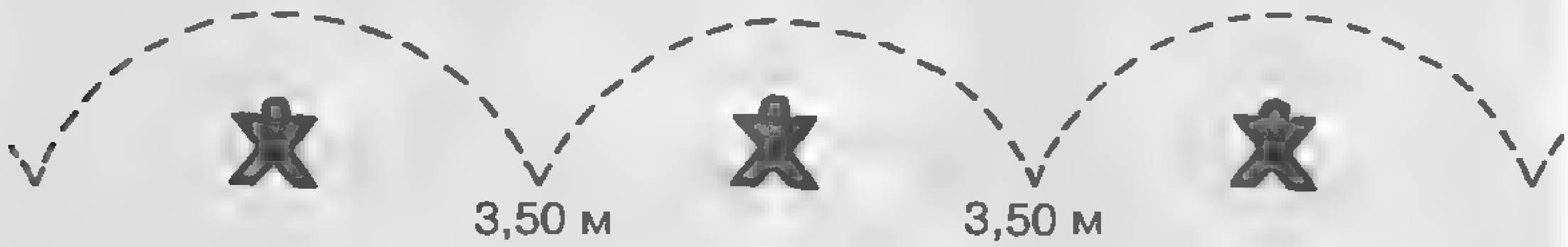
а) правая задняя нога,
б) левая задняя нога и правая передняя нога,
в) левая передняя нога,
г) фаза подвисания.

При прибавленном галопе обе задние ноги производят толчок почти одновременно, и слышно два удара копыт о землю. Галоп в зависимости от длины маха подразделяется на собранный, рабочий, средний и прибавленный. Причем если нарушается ритм движения, то лошадь может пойти неправильным галопом. При этом лошадь на галопе не выносит вперед обе правые или левые ноги, а галопируя, например, с правой передней ноги, подставляет под себя левую заднюю и наоборот, т. е. «крестит». Тогда мы слышим 4 удара копыт о землю. Последовательность перестановки ног следующая:

а) правая задняя нога,
б) левая задняя нога,
в) правая передняя нога,
г) левая передняя нога.

Правильно выполняемый галоп отличается хорошими ритмом и импульсом с отчетливой фазой подвисания, которая позволяет создать впечатление легкости и красоты.

Так как обучающее значение работы на кавалетти галопом для хорошо выезженных лошадей является не-



Установка кавалетти для работы галопом: три кавалетти, расстояние между ними 3,50 м, высота 0,50 м

значительным, то нет необходимости затрачивать на нее усилия.

Есть предположения, что техника выполнения движения собранным галопом и техника исполнения прыжка очень схожи, и если преодолевать кавалетти на собранном галопе, то это будет способствовать развитию прыжковых качеств, особенно через высотно-широтные препятствия. Однако такое представление является не совсем верным. На собранном галопе передняя часть корпуса лошади энергично подается вперед и вверх, задние ноги подведены под корпус лошади, круп при этом опущен. Однако во время прыжков через кавалетти лошадь поднимает передние конечности, взмахивая при этом головой (здесь надо ослабить повод), задние ноги, подведенные под корпус лошади, резко выпрямляются, отталкиваясь от грунта, и лошадь высоко поднимает круп. Поэтому нет необходимости, напрыгивая лошадь, использовать кавалетти для преодоления его галопом. Для подготовки лошади к преодолению препятствий достаточна работа на кавалетти рысью и шагом. Тому, кто хочет разнообразить учебную программу, лучше напрыгивать лошадь на галопе через одиночные кавалетти (т. е. установив одно препятствие).

В дополнение к сказанному следует упомянуть, что работу на отдельных кавалетти галопом следует проводить в конце занятия, поскольку она является также подготовительной работой для преодоления препятствий. Однако такую работу нужно начинать тогда, когда лошадь перед этим прошла элементарную выездку и легко управляется на всех трех аллюрах.

В качестве тренировки на физическую выносливость галопирование через кавалетти также не годится, так как затрата сил слишком большая, а отдача незначительная. Другие сведения о включении этой работы в программу общей подготовки приводятся в приложении.

РАБОТА НА КАВАЛЕТТИ, УСТАНОВЛЕННЫХ ПО ОКРУЖНОСТИ

Работа на кавалетти, установленных по окружности, является для молодых всадников желанным разнообразием. Чтобы перейти к работе на кавалетти, установленных по окружности, лошадь должна хорошо выполнять упражнения по преодолению кавалетти, установленных прямолинейно.

Работая на кавалетти, установленных как на прямой линии, так и по окружности, лошадь должна научиться двигаться прямолинейно. Прямолинейным является такое движение, когда задние копыта лошади ступают по следам передних копыт. Нарушение прямолинейности движения называется бочением. Лошадь идет задними ногами не по следам передних, а несколько вбок (в сторону). Исполняя движение по окружности, лошадь в любом случае должна двигаться прямолинейно.

В результате работы на кавалетти по окружности можно устранить одностороннюю скованность лошади (расслабить ее мышцы), сделать гибкими обе стороны лошади. Используя кавалетти, установленные по окружности, мы устраняем такой недостаток движения, как бочение, и отрабатываем ритмичность. Во время движения через кавалетти лошадь не должна отводить вбок задние конечности. Расстояние между жердями кавалетти рассчитано таким образом, что лошади сами сохраняют естественный ритм своего движения. Для отклонения от следа передних копыт у лошади нет возможности.

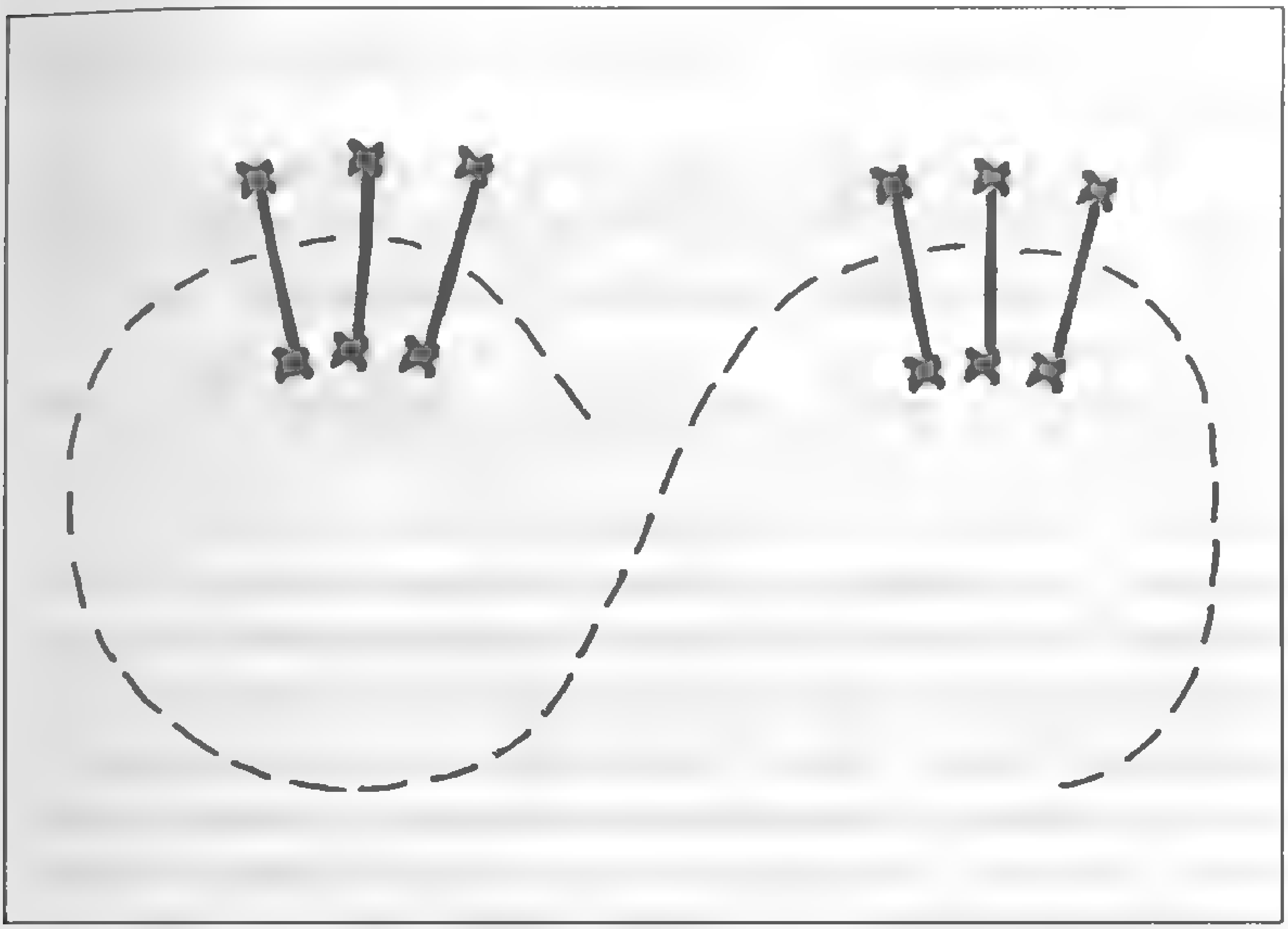
Я рекомендую следующие комбинации установки кавалетти.

О расположении кавалетти по окружности было сказано в разделе, посвященном работе на корде. Чтобы избежать повторения, отсылаю читателей к материалам этого раздела.

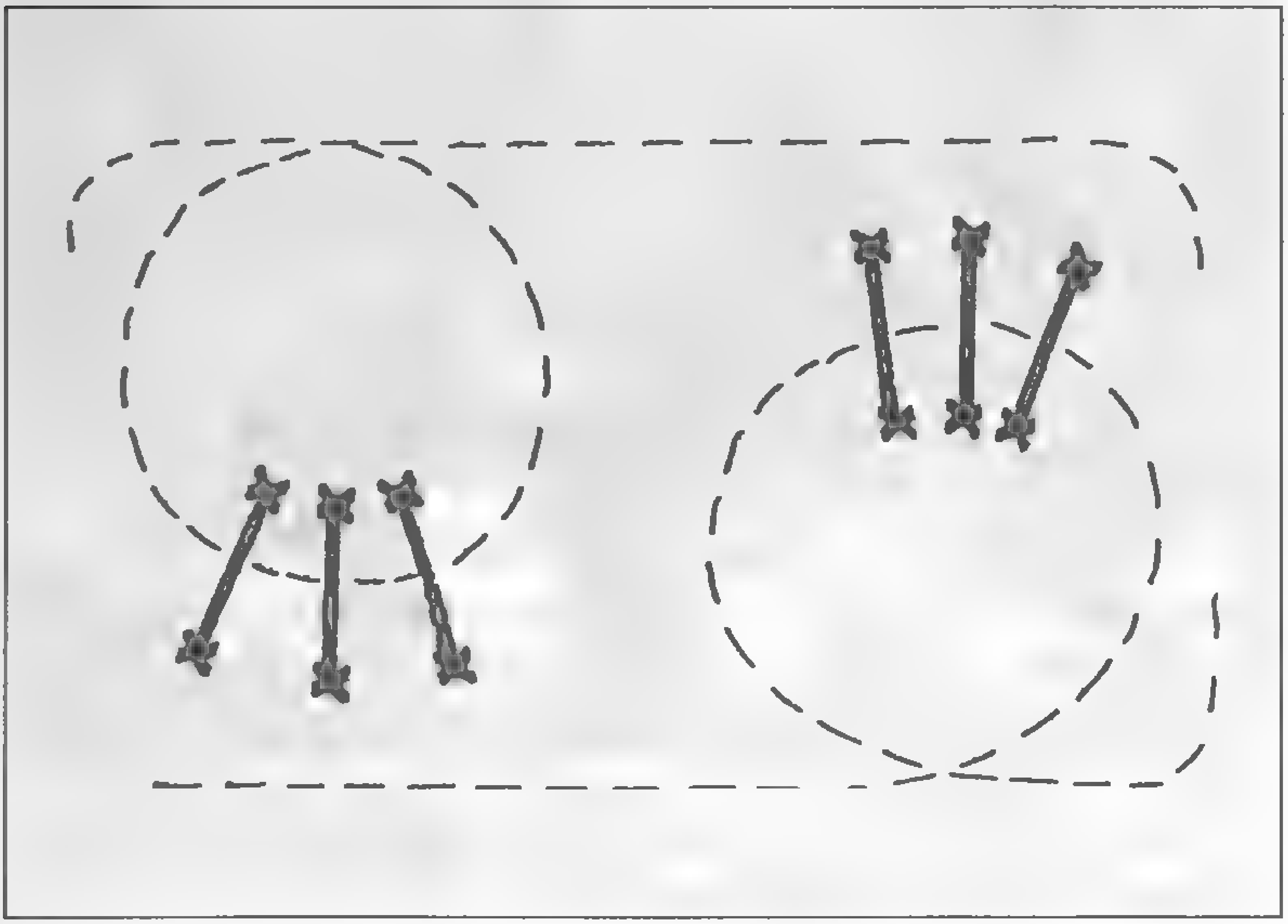
Наряду с такой комбинацией оправдала себя установка кавалетти по извилистой линии. Такая установка кавалетти позволяет лошади двигаться попеременно в разных направлениях, развить гибкость обеих сторон корпуса. На одной из сторон каждого круга лучевидно ставят по три кавалетти к длинной стороне манежа, либо на каждой длинной стороне манежа по три кавалетти, либо на одной длинной стороне манежа все шесть кавалетти. Важно, чтобы расстояние между кавалетти и стенкой манежа оставалось свободным для того, чтобы можно было проехать верхом по извилистой дорожке.

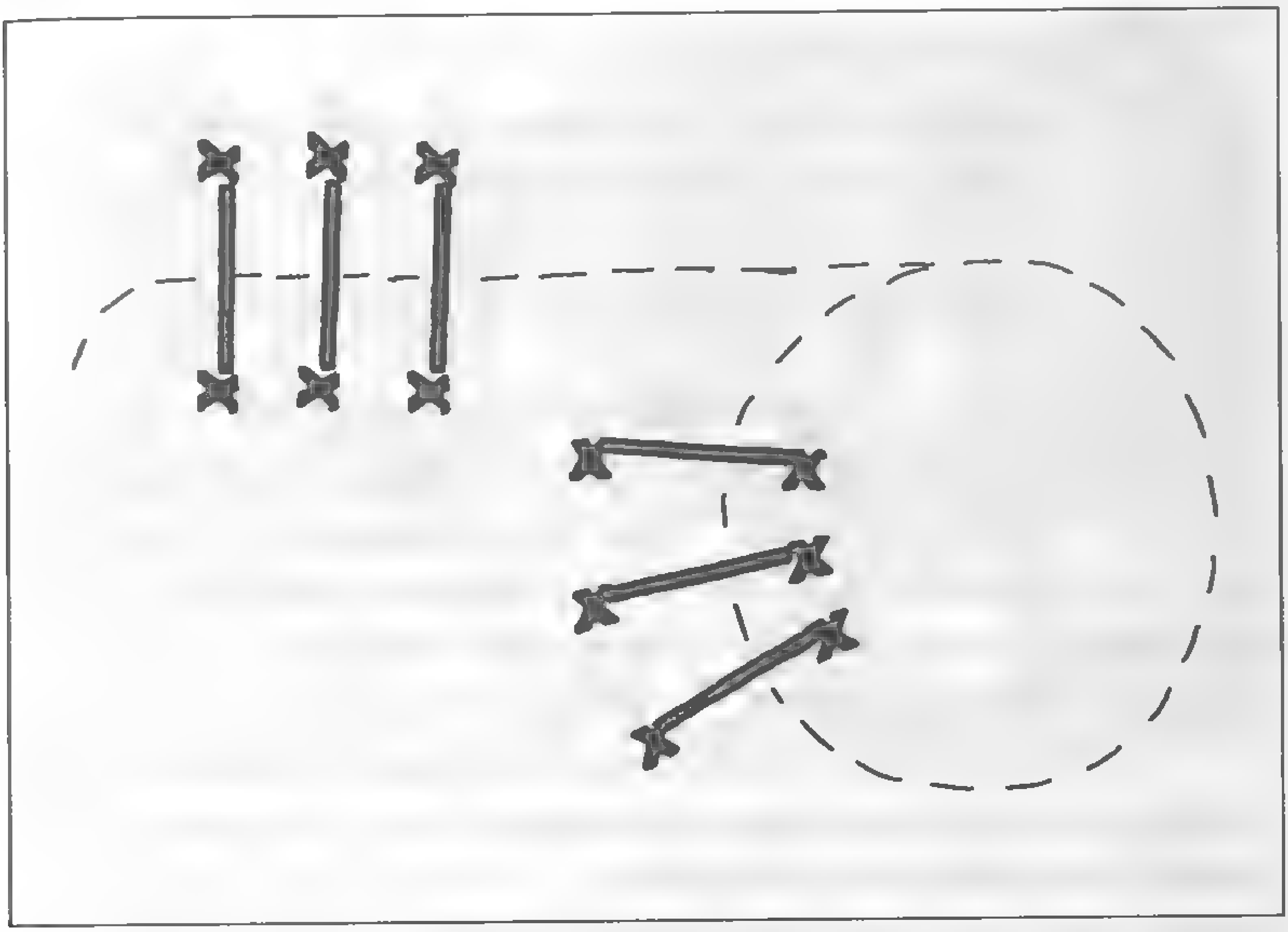


Работа на кавалетти рысью по кругу; прямая посадка, левый повод натянут чуть сильнее. Выразительные движения при надежном контакте со ртом лошади



Установка кавалетти для работы на извилистых линиях





Установка кавалетти для работы по окружности и по прямой линии

Упражнение выполняют рысью попеременно на обеих окружностях. При выполнении этого упражнения надо двигаться рысью, однако если лошадь нервничает, то можно сначала пошагать по намеченному маршруту, а затем перейти на рысь.

Поскольку при езде через кавалетти по окружности задние ноги лошади несут значительную нагрузку, то любое неправильное и слишком продолжительное исполнение этого упражнения может нанести лошади вред. Поэтому прежде всего нужно проверить: позволяет ли уровень подготовки лошади проводить работу по преодолению кавалетти, установленных по окружности. Если на этот вопрос можно ответить утвердительно, то я предлагаю разделить упражнение на различные фазы.

Первая фаза: разминка

Разминка является подготовительной работой. Она состоит в том, чтобы сначала пошагать, затем сделать несколько реприз рысью и галопом, а затем несколько раз преодолеть рысью кавалетти, установленные по окружности.

Затем следует короткий отдых, во время которого переставляют кавалетти для работы как по окружности, так и по прямой линии. Однако можно с самого начала установить кавалетти так, чтобы три из них находились на одной из сторон круга в центре манежа, а три — на прямой линии на длинной стороне манежа.

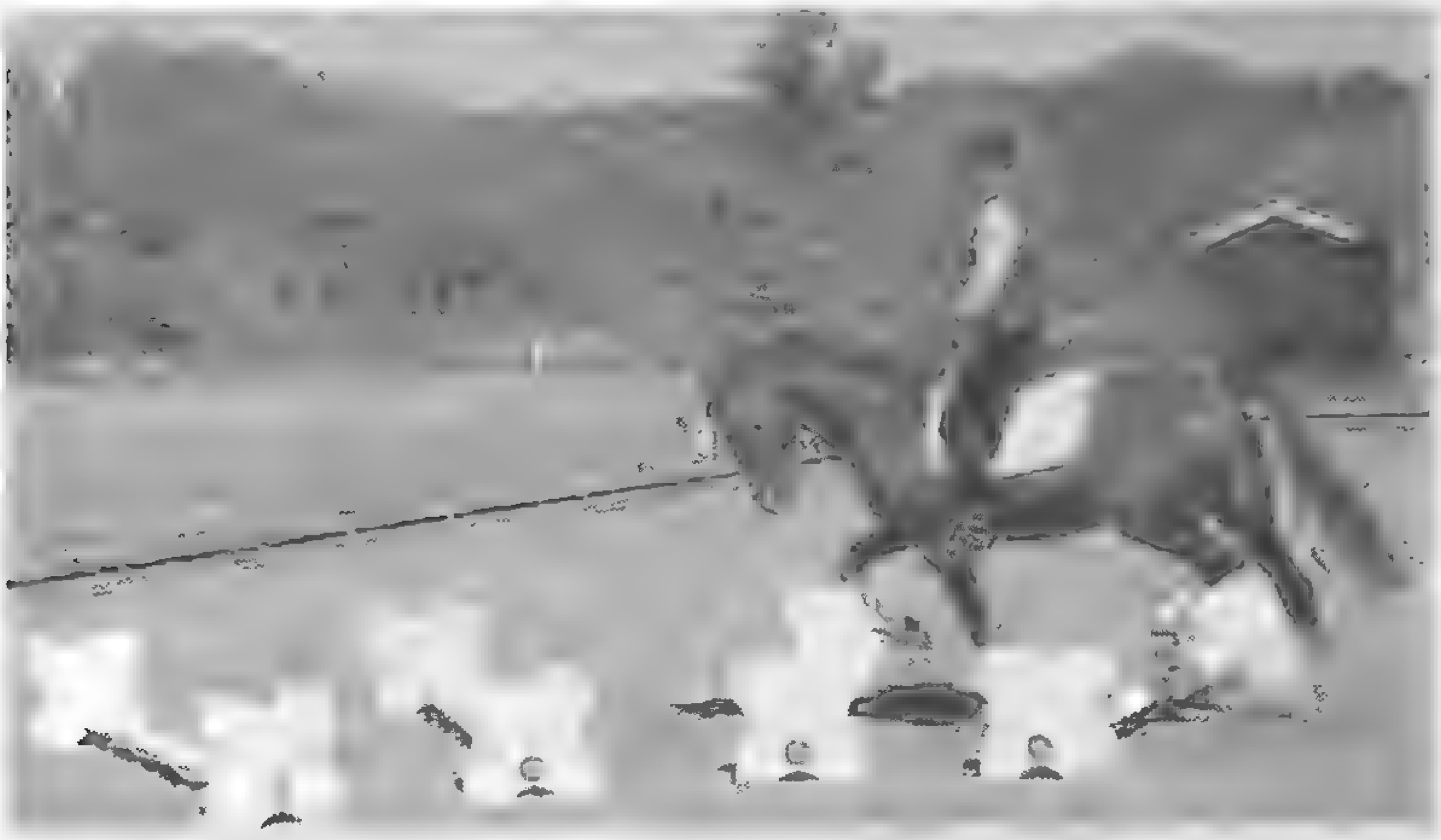
В конце концов варианты установки кавалетти выбирает каждый всадник самостоятельно, так что здесь даются только рекомендации.

Вторая фаза: основная часть занятия

Основная часть занятия — это собственно работа по преодолению кавалетти, установленных как по окружности, так и по прямой линии, и езда между ними со сменой направления движения. Ее не следует выполнять слишком долго, и она требует от всадника хорошего, тонкого чувства лошади.

Всадник едет облегченной рысью и настраивает свою лошадь на рабочий темп. Незадолго перед кавалетти он подает руки немного вперед и старается преодолеть кавалетти точно через середину. Если лошадь правильно воспринимает действия всадника, то при следующем заходе на препятствие изменяют направление движения, чтобы то же самое упражнение выполнить с другой стороны препятствия. Кто расставил кавалетти только на линии одного круга, выполняет фигуру посредством чередования круга, меняя направление движения.

Само собой разумеется, что всадник чаще заезжает на препятствие с той стороны, с которой лошадь нечет-



Облегченная рысь. Корпус всадницы немного отстает от движения лошади, руки не достаточно поданы в направлении рта лошади, поэтому лошадь не может распрямить шею. Нос, опущенный вниз, уходит за вертикальную линию

ко выполнила упражнение. Однако опыт показал, что в любом случае перемена направления точно так же идет на пользу негибкой стороне лошади.

Примерно через 5—10 минут всадник выезжает на длинную сторону манежа. Это необходимо, так как прямолинейное движение на длинных сторонах манежа позволяет лошади расслабиться и восстановить свежесть. Движение по прямой свободной рысью позволяет преодолеть скованность лошади.

При возвращении на круговые кавалетти всадник вновь направляет свою лошадь на середину препятствия. Затем всадник постепенно увеличивает радиус круга. Поскольку расстояния между кавалетти на внешней стороне круга являются более широкими, то лошадь должна изменить свой шаг. При этом лошадь вынуждена сильнее отталкиваться задними ногами и выше их поднимать.





Езда налево облегченной рысью через кавалетти, установленные по окружности, на опытной лошади, которая хорошо расположилась между препятствиями, с почти предельным поднятием ног

При движении через кавалетти по окружности большего радиуса почти достигнут предел между тренировкой, развивающей мышцы лошади, и износом, обусловленным перегрузкой. Поэтому по увеличенной линии круга нужно проехать только по несколько раз в каждом направлении.





Третья фаза: хорошее окончание работы

Работу необходимо заканчивать только на хорошей ноте. Лошадь должна возвратиться в конюшню довольной и спокойной, чтобы на следующий день с радостью начать работу. Поэтому рекомендуется в конце урока верховой езды сделать некоторые простые упражнения, которыми лошадь владеет.

✓ **Хорошее окончание работы — это уже половина успеха следующего дня.**



Неправильно: лошадь переступает через кавалетти с внешней стороны круга, а внутренний повод провисает



Хороший изгиб корпуса лошади. Корпус всадника отстает от движения лошади

В конце работы следует еще несколько раз преодолеть кавалетти, установленные по окружности, рысью и при этом в заключение отпустить из рук повод.

Для выработки у всадника правильной посадки работа на круговых кавалетти является весьма ценным упражнением, она совершенствует чувство лошади. Всадник может закрепленную во время работы на прямой линии посадку тренировать в новой ситуации равновесия. Эта работа создает радость и разнообразие, прежде всего для молодых всадников. Для них достаточно сложно придумать различные комбинации кавалетти. Молодые всадники как только опробуют и овладеют каким-либо упражнением, начинают думать о какой-нибудь новой конструкции кавалетти. Здесь следует напомнить об ответственности инструктора верховой езды, который должен ставить перед молодыми всадниками только такие задачи, которые являются целесообразными для обучения. Целесообразным в конечном счете является все то, что доставляет радость от верховой езды, укрепляет посадку всадника и не подвергает опасности лошадь.

7 Кавалетти

ПРЫЖКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Введение

Во второй части этой книги излагаются основанные на работе на кавалетти прыжковые гимнастические упражнения в качестве существенной составной части обучения как молодого всадника, так и молодой лошади. Кроме того, показываются возможности прыжковой гимнастики для целенаправленного устранения недостатков посадки всадника и прыжка лошади. Основой этого является разнообразный опыт, который я накопила при подготовке лошадей (и всадников), участвующих в выездке, конкурах, а также в троеборье.

Наряду с огромным опытом моего отца большую роль сыграла совместная работа с Фритцем Лиггесом, который заслужил отдельную книгу о себе. Во время многочисленных тренировок в Канаде и Америке я имела возможность познакомиться с методами обучения прыжкам Яна Мюллера и тамошними методами подготовки всадников и лошадей. В целях дальнейшего повышения квалификации я также принимала участие в учебных курсах по прыжкам Анны Курзински (Anne Kursinski), что оказало сильное влияние на мои взгляды, касающиеся методики обучения верховой езде.

В первой части настоящей книги речь пойдет об обучении всадника тому, как правильно преодолевать препятствия. Вторая часть данной книги посвящена ме-

тодике обучения молодой лошади напрыгиванию. Кроме того, даются практические советы по применению прыжковых гимнастических упражнений.

Читателю может броситься в глаза определенное разграничение между всадником и лошадью. Оно было выбрано мною для того, чтобы лучше объяснить отдельные аспекты обучения. На практике всадник и лошадь всегда образуют единое целое и вместе учатся, а также учат друг друга.

В заключение представлено несколько примерных программ тренинга. Однако надо помнить, что требуется индивидуальный подход как к всаднику, так и к лошади.

Читателю должно стать более понятным, что прыжковая гимнастика является весьма ценной составной частью обучения. При этом мое главное стремление — не спешить с ранним определением специализации как



Ингрид Климке

всадника, так и лошади. Прыжковые гимнастические упражнения имеют одинаково важное значение для всадников и лошадей, независимо от того, в каком виде классического конного спорта в дальнейшем они будут участвовать: конкур, троеборье, выездка.

Основы

Под прыжковыми гимнастическими упражнениями понимается гимнастика лошадей, выполняемая через кавалетти и жерди, небольшие препятствия и систему препятствий. В результате таких упражнений у всадника и лошади развиваются способности, которыми они должны обладать для преодоления при взаимном доверии конкурных препятствий во время соревнований. Прыжковая гимнастика — это вспомогательное средство в обучении лошади эффективно владеть своим телом и самостоятельно думать (вместе с всадником).

Причем упражнения лошадь должна выполнять самостоятельно. Для всадника это означает, что он как можно меньше вмешивается и только по необходимости оказывает поддержку.

При выполнении упражнений на практике высота препятствий в 60—100 см вполне достаточна, так как предохраняет ноги лошади от чрезмерных нагрузок.

Невысоки прыжки — зато велика польза!

Конструкция препятствий для гимнастических прыжков должна быть рациональной и продуманной. Посредством изменения конструкции препятствий и расстояния между ними можно ставить разнообразные задачи, которые не будут монотонными и утомительными ни для всадника, ни для лошади.

✓ **Остерегайтесь запатентованных рецептов и устанавливайте препятствия в соответствии с индивидуальными особенностями лошади!**

В результате индивидуального подбора препятствий можно заранее предотвратить трудности. Однако, разумеется, решения в отношении вариантов конструкции препятствий должны приниматься не для тренировки на выносливость, а скорее для последовательного обучения и одобрения лошади, чтобы создать весьма ценную основу доверия.

Цели

Благодаря прыжковой гимнастике, которая выполняется при преодолении жердей, кавалетти и систем препятствий, развиваются и улучшаются различные способности как у лошади, так и у всадника. Всадника и лошадь нельзя рассматривать изолированно друг от друга, а только во взаимодействии. Чтобы в кратком обзоре передать, чего можно добиться благодаря целенаправленным упражнениям, некоторые задачи обсуждаются с короткими практическими комментариями.

При выполнении прыжков в первую очередь активной является лошадь, так что всадник может полностью сконцентрироваться на своей посадке. В результате гибкого, эластичного следования движениям лошади он может улучшить свой баланс (равновесие). Всадник получает возможность выработать и укрепить свою посадку, что является основой для оптимального воздействия на лошадь. Кроме того, прыжковая гимнастика способствует развитию концентрации внимания и координации движений, поскольку препятствия быстро сменяют друг друга и всадник и лошадь должны на полном ходу на это реагировать.

Затем у всадника появляется чувство особенности прыжка своей лошади, выполняемого на галопе, так что он в дальнейшем может лучше определить оптимальный основной темп движения. Также всадник

учится рассчитывать расстояние перед препятствием, с которого лошади удобно отталкиваться, чтобы лучше выполнять прыжки. Общая весьма существенная задача для всадника и лошади идентична: добиться уверенности в своих силах и доверия друг к другу. Соответствующее упражнение должно быть построено так, чтобы как всадник, так и лошадь чувствовали себя безопасно и могли закончить занятия с чувством успеха. Тогда у них возникает радость от работы и они не ощущают, что к ним предъявлены чрезмерные требования.

Самой главной целью гимнастических прыжков является развитие гибкости и укрепление мышц спины лошади. Правильно расставленные друг за другом препятствия, на соответствующем расстоянии — то есть приспособленные к прыжку лошади на галопе,— хорошо подходят для укрепления мускулатуры спины лошади.

Лошадь необходимо научить по возможности самостоятельно выполнять соответствующее упражнение. В результате она становится внимательной и учится самостоятельно рассчитывать подход к препятствию и умело преодолевать его. Как раз по этой причине важно часто изменять конструкцию препятствий. В зависимости от уровня подготовки лошади в качестве помощи используется заложение, положенная перед основным препятствием жердь, которая облегчает расчет прыжка (см. рис. на с. 154). Когда будет отработана техника прыжка, заложение можно исключить.

Изменяя расстояния между препятствиями, можно изменить и стиль прыжка. Небольшие расстояния между препятствиями развивают у лошади больше гибкости, подходя к следующему препятствию, лошадь лучше группируется. Увеличивая расстояние между препятствиями, мы вынуждаем лошадь сделать

прыжок более длинным, настильным. Во время оттал-кивания резкое выпрямление задних конечностей обеспечивает отрыв от земли в системе препятствий при входе и выходе.

У молодой лошади в начальной фазе обучения имеются проблемы, связанные с балансировкой и пра-вильным расчетом прыжков. Благодаря изменению расстояния между препятствиями она быстрее достига-ет равновесия, чем при верховой езде через отдельные препятствия.

Построение тренировочного урока

Любой урок следует тщательно продумывать и сис-тематически планировать. Всадник или инструктор дол-жны отчетливо представлять свою цель и осуществлять ее во время занятий шаг за шагом. Если, например, ряд выбранных расстояний между препятствиями направлен на преодоление их на собранном галопе, то затем следу-ет сделать такой же прыжок на отдельном препятствии, чтобы лошадь отталкивалась, подойдя как можно ближе к препятствию.

Как часто следует планировать гимнастические прыжки в программе тренировок для всадника и лоша-ди — зависит от их индивидуальных особенностей. В ка-честве приблизительного руководящего принципа мож-но установить в программе работу на кавалетти и/или на препятствиях 2—3 раза в неделю. Для молодой лошади лучше 4 раза в неделю выполнять несколько коротких упражнений до, после или между работой по выездке. В любом случае нельзя предъявлять чрезмерные требова-ния к всаднику и лошади в результате только единствен-ной тренировки в неделю по полной программе. Для хорошо выезженной лошади достаточно проводить заня-тия один раз в неделю.



Разминка облегченной рысью подготавливает лошадь к рабочей фазе урока (5-летний жеребец Винд-фалл фон Хабихт тракененской породы под всадницей Ингрид Климке)



Каска с застегивающимся ремнем

Приблизительное построение тренировочного урока:

1. Разминка.
2. Рабочая фаза.
3. Фаза отдыха.

Каждая из этих фаз включает в себя различные упражнения.

1. Езда шагом с отпущенным поводом в течение 10 минут, причем нужно включить работу шагом на кавалетти, 15—20 минут работа рысью и галопом между препятствиями. Работа на кавалетти рысью.

2. Прыжки в течение примерно 10—20 минут. Упражнения по выездке или короткие паузы езды шагом следует учитывать в плане индивидуально, это зависит от нервной системы лошади и ее выезженности. Фактическое время работы на кавалетти или препятствиях не должно превышать 15 минут. В любом случае всадник должен своевременно, то есть до наступления состояния усталости (лошади) перейти к фазе отдыха.

3. В конце урока езда рысью со свободным поводом, а затем в течение 10 минут езда шагом с отпущенным поводом. Короткий тур шагом по пересеченной местности, пожалуй, является лучшим отдыхом для всадника и лошади.

Рациональный, успешный урок требует времени, спокойствия и терпения. Его нельзя осуществлять лихорадочно.

Обучение всадника

Снаряжение

Всадник (я имею в виду не только начинающих) должен всегда ездить в каске, предназначенной для верховой езды. Поскольку простые каски в случае падения всадника могут соскочить с головы, они должны быть снабжены специальным ремнем, расположенным под подбород-



Прыжки через кавалетти способствуют доверию. Учебная лошадь Бинтанг (Bintang), 11-летний английский чистокровный мерин, под всадником Андреасом Бузакером

ком. Само собой разумеется, такая каска необходима всаднику даже при преодолении низких препятствий.

Так же, как и каска, хлыст и шпоры относятся к предметам снаряжения, которые всегда необходимы всаднику для прыжков.

Неопытному всаднику шпоры не потребуются до тех пор, пока он не научится спокойно воздействовать на лошадь шенкелями. Обычно у каждого опытного всадника должны быть короткие, притупленные шпоры, чтобы при случае усилить воздействие шенкелей. Акцент делается на нестрогие шпоры, поскольку их действия вполне достаточно, чтобы лошадь почувствовала воздействие шенкелей.

По моему мнению, эффективнее один раз наказать лошадь хлыстом сзади шенкелей, чем постоянно использовать шпоры. Хлыст должен быть средней длины, потому что при пользовании слишком короткого хлыс-

та рука всадника одновременно будет натягивать повод. Напротив, слишком длинный хлыст попадает под задние ноги лошади и поэтому уже не воспринимается лошадью в качестве усиления воздействия шенкелями.

Для неопытного всадника необходимой предпосылкой является надежная и послушная учебная лошадь. Она должна выполнять свои задачи настолько опытно, чтобы не обращать внимания на ошибки всадника. Хотя таких квалифицированных «учителей» нелегко найти, однако без них труднее обучать начинающих всадников.

Основные моменты подготовки лошади к преодолению препятствий

- Прежде чем всадник начнет выполнять прыжки, он должен научиться грамотно управлять своей лошадью.

Основы выездки должны быть закреплены очень прочно, чтобы всадник сидел на лошади свободно и не мешал лошади своими неловкими движениями (например, всадник должен ехать облегченной рысью так, чтобы при каждом привставании в седле не поднимать свои руки).

Лошадь должна понимать действия всадника. Действия всадника должны быть настолько понятными для лошади, чтобы он мог в любое время остановить ее, а плавные переходы с одного аллюра на другой были возможны как само собой разумеющиеся и без больших усилий (без применения хлыста и шпор).

- Если всадник доверяет своей лошади, своему инструктору и собственным способностям, то он может начинать с простых упражнений (начиная с упражнения по преодолению кавалетти). Всадник должен без страха и спокойно приняться за первые упражнения. Иначе в результате своей неуверенности и напряженности сможет только с трудом вникнуть в новые для него движения лошади.



Уже во время фазы приземления Конкорд фон Хроматик xx, 7-летний мерин голштинской породы, с навостренными ушами внимательно смотрит на следующее препятствие

• Ключом к успешному обучению верховой езде являются самодисциплина и сконцентрированность. Всадник должен принять правильную посадку и направить свою лошадь на препятствие. Он должен следовать движениям лошади, не мешая ей. Если он обратит на это внимание и его тело будет непринужденным, то все упражнения будут выполнены без проблем.

Как всадник, так и лошадь учатся, неоднократно повторяя упражнения. Всаднику следует обратить внимание на свою посадку и темп движения лошади. Путем целенаправленного, неоднократного выполнения определенных упражнений у всадника вырабатывается чувство лошади, движения всадника по ее управлению становятся автоматическими. Всадник может, например, ехать галопом в определенном ритме и по ходу движения преодолевать отдельные препятствия, успокаивая ло-

шадь между препятствиями, чтобы отработать равномерное галопирование.

• Я хотела бы еще раз подчеркнуть, что упражнение по преодолению препятствий состоит из трех фаз:

фазы подхода к препятствию;
фазы прыжка;
фазы приземления и дальнейшего движения.

Все фазы одинаково важны для успешного обучения всадника и лошади.

Иногда всадник слишком много энергии тратит на то, чтобы подготовить хороший прыжок. Однако после преодоления препятствия он расслабляется и не может вовремя подготовиться к следующему прыжку. В конкуре во время выполнения прыжков на галопе после одного прыжка надо сразу готовиться к следующему.

• Важными признаками для хорошего по стилю преодоления препятствий наряду с правильной посадкой всадника (о чем будет еще подробно сказано в следующей главе) являются:

направленный вперед взгляд;
определенный темп (скорость) движения;
равномерный ритм галопа.

Вначале всадник сосредотачивается на выполнении определенного элемента до тех пор, пока он им не овладеет и в дальнейшем не сможет автоматически выполнять его вместе с другими. И это, конечно, требует определенного времени.

• В сущности всадник ответствен за три вещи:

1. Он должен выбрать оптимальное направление подхода к препятствию.

2. Выбрать подходяший темп движения.

3. Он должен не мешать своей лошади, но в нужный момент быть готовым помочь ей.

• Всадник должен ехать на своей лошади спокойным, собранным галопом и выбрать лучшее направле-



Прибавленный галоп Бинтанга

ние подхода к препятствию. Выполнять прыжок лошадь должна самостоятельно и уверенно. Именно поэтому так просто выглядит преодоление препятствий профессиональными всадниками. Если всадник уже при подходе к препятствию едет подходящим собранным темпом, то лошадь может заранее сконцентрироваться для выполнения прыжка. Благодаря подходящему темпу лошадь может ритмично и равномерно идти галопом до препятствия. Галоп должен быть энергичным. Причем посадка всадника должна быть полевой, корпус наклонен вперед, чтобы не загружать спину лошади.

Перед выполнением прыжка на галопе лошадь должна сгруппироваться. Свободный темп отличается не торопливыми и лихорадочными скачкообразными движениями на галопе, а размашистым энергичным галопированием. Именно при подходе к препятствию, особенно из поворота, часто видно, что всадникам не всегда



Конкорд, под управлением Свенж Каезе (Svenja Kaese). Всадница галопирует, хорошо балансируя во время поворота, и уже при повороте смотрит на ближайшее препятствие

удается сохранять основной темп. Поэтому я еще раз напоминаю:

✓ **Поворачивая на препятствие, всадник должен галопировать собранно, энергично вплоть до препятствия.**

Как только у всадника появилось чувство ритма движения своей лошади на галопе, он соответственно может выбрать желаемый темп. Кроме того, он должен рассчитать подходящую дистанцию для отталкивания при прыжке. Если еще к тому же правильно выбрано направление подхода к препятствию и всадник профессионально управляет своей лошадью, а также сохраняет равновесие, то в результате легко рассчитать подходящее расстояние до препятствия для отталкивания. Если за-

тем всадник видит, является ли расстояние до места отталкивания перед препятствием слишком большим или наоборот, а также то, что лошадь слишком близко подходит к препятствию, то он может быстро среагировать и подвести лошадь к препятствию посредством соответствующего сокращения или удлинения темпа галопа. Однако если он обнаружил, что расстояние до препятствия является неподходящим, то не должен паниковать и слишком интенсивно посылать свою лошадь на препятствия, прибавляя темп. Со временем, по мере приобретения навыка, автоматически приходит чувство определения подходящего расстояния для отталкивания при прыжке.

Посадка и баланс

В конном спорте, связанном с преодолением препятствий, всадник при прыжках принимает самую разную посадку: от классической конкурной посадки (Springsitz) до манежной, когда всадник глубоко сидит в седле.

Каждый опытный всадник, участвующий в конкурах, имеет свои особенности посадки, поскольку ему так удобнее и он накопил соответствующий опыт на самых разных лошадях. Однако в Германии по-прежнему считается правильным то положение всадника, которое описано в «Учебных программах для всадников и ездоков» («Richtlinien für Reiten und Fahren», der FN, том 1).

Здесь я хочу отметить несколько основных моментов, которые выкристаллизовались из моего личного опыта.

Посадка при прыжках

- При подходе к препятствию всадник наклоняет вперед свой корпус, прогнув поясницу.
- В фазе подвисания всадник подает свой корпус



еще сильнее вперед, привстав на стременах, чтобы облегчить работу мускулатуры спины лошади.

- Всадник должен поддерживать баланс (сохранять равновесие), чтобы можно было своевременно приспособиться к смещению центра тяжести лошади во время прыжка.
- Всадник основной упор делает на колени, а его корпус располагается почти горизонтально над шеей лошади.
- Нога располагается в стремени на самой широкой части ступни, пятка несколько опущена вниз, а мысок чуть приподнят.
- Нога в колене сильно согнута, и колено плотно прижато к седлу.
- Во время отталкивания лошади шенкель всадника должен плотно лежать около подпруги, ни в коем случае шенкель не должен уходить назад за подпругу.
- Во время прыжка руки всадника подаются вперед вдоль шеи лошади.



Правильная посадка всадника и удачный прыжок лошади

- Руки всадника от локтя до кисти и повод образуют прямую линию.
- Всадник в зависимости от степени вытягивания шеи лошади больше или меньше подает руки вперед в направлении рта лошади.
- В любом случае между рукой всадника и ртом лошади должен оставаться мягкий контакт.
- Взгляд всадника направлен вперед.
- Слегка наклоненный вперед корпус всадника должен следовать движениям лошади. Благодаря положению «стоя в седле на коленях» всадник разгружает спину лошади. Всадник должен приспособиться к ритму движения лошади, сохраняя равновесие и спокойствие.

Ошибка:

Корпус всадника слишком далеко наклонен вперед,

и всадник «прыгает впереди лошади» (по времени опережает процесс отталкивания лошади).

Последствие:

Масса всадника рано перемещается на переднюю часть корпуса лошади.

Молодым лошадям или таким, которые еще не так хорошо напрыганы, при таком положении корпуса всадника очень трудно сделать хороший прыжок. В результате раннего наклона всадником своего корпуса вперед лошадь вынуждена принять большую нагрузку на переднюю часть туловища, что значительно затруднит отталкивание перед прыжком.

Всадник до отталкивания лошади не должен сидеть в седле пассивно, а должен на галопе сгруппироваться вместе с лошадью, чтобы своевременно во время отталкивания подать корпус вперед. Если он в решающий момент не использует возможность при отталкивании последовать движениям лошади, то возникает вероятность другой ошибки — он отстанет от движения лошади и тем самым, сидя плотно в седле, загрузит заднюю часть туловища лошади. А это создаст осложнения при отталкивании от грунта.

Рекомендация по исправлению ошибки:

В первое время всаднику лучше преодолевать препятствия, не используя стремена.

- Всадник должен смотреть вперед, чтобы своевременно увидеть следующее препятствие. Кроме того, всадник должен видеть не только само препятствие, но и подход к нему.

Пример:

Если препятствия расположены в разных местах манежа, то необходимо заранее ознакомиться с маршру-



Взгляд всадника во время прыжка уже направлен на следующее препятствие

том, а не потом рассматривать направление к следующему препятствию.

Подход к препятствию выбирают наиболее удобным, тем более при выходе из поворота.

Уже во время прыжка всадник смотрит на следующее препятствие.

Всадник должен всегда тянуть пятку вниз. Шенкель должен свободно лежать около подпруги, не выступая слишком далеко вперед или слишком далеко назад. При наклоне корпуса всадника вперед масса его тела распределяется в основном на бедренную часть, упор делается на колени, шенкель должен быть свободным, чтобы им можно было своевременно воспользоваться. Носки ступни всадник должен тянуть вверх и чуть развернуть наружу, чтобы шенкель прилегал к боку лошади.

Контакт шенкелей с боками лошади должен быть мягким; всадник не должен постоянно и слишком сильно и резко ими надавливать. В противном случае лошадь может стать менее восприимчивой к действию шенкелей и не будет в нужный момент воспринимать их давление, что так важно для всадника в любом виде конного спорта.

Рука всадника во время прыжка должна мягко следовать вдоль шеи лошади вперед. Ни в коем случае нельзя поднимать руки вверх. Руки и корпус всадника подаются вперед. Поводья должны быть слегка натянуты, настолько, чтобы лошадь могла вытянуть шею и чтобы при этом сохранился мягкий контакт со ртом лошади. Начинающие всадники должны подавать руки вперед вдоль гривы лошади, чтобы при необходимости они могли за нее держаться во время прыжка и/или опереться на шею лошади. Начинающему всаднику лучше во время прыжка держаться за гриву лошади, чтобы повод был ослаблен. Если начинающий всадник держится за повод, он может в силу своей неопытности резко дернуть повод и тем самым причинить боль рту лошади. Так как опытная лошадь знает свою работу, то зачастую лучше преодолевает препятствие со свободным поводом. Это я неоднократно наблюдала во время занятий, отрабатывающих посадку всадника.

После прыжка контакт со ртом лошади через повод снова мягко возобновляется, причем обе руки всадника всегда мягко работают в унисон движению лошади (а не мешают ей!). Иногда желательно для предосторожности подать руку вперед вдоль гривы лошади. Если лошадь вскинет голову или сделает неловкий прыжок, то имеется возможность удержаться за гриву.

Хороший всадник может подавать руки вперед как вдоль гривы, так и непосредственно вдоль шеи лошади, то есть он действует в соответствии с особенностями техники прыжка своей лошади.

Практическое руководство по напрыгиванию лошади

Первый этап: Преодоление кавалетти, установленных на прямой линии.

Это упражнение дает возможность всаднику почувствовать ритм движения лошади. Одновременно в результате езды галопом у всадника появляется чувство ритма этого движения.

Низкое кавалетти устанавливают так, чтобы его можно было преодолевать как ездой налево, так и ездой направо. Середину жерди оклеивают широкой яркой полосой, чтобы с самого начала приучить всадника всегда преодолевать препятствие через середину.

Сначала всадник преодолевает одиночное кавалетти шагом. При этом он обращает внимание на то, чтобы препятствие перешагивалось через середину и после этого продолжалось прямолинейное движение. На следующем этапе всадник преодолевает кавалетти на рыси (лучше облегченной) и следит за тем, чтобы темп рыси не изменял-



Всадница перешагивает через одиночное низко установленное кавалетти

ся. Темп все время должен оставаться равномерным, ритмичным.

Чтобы с самого начала добиться преодоления кавалетти через середину, инструктор верховой езды должен предупредить всадника о том, чтобы он не ослаблял внимания при подходе и преодолении препятствия (кавалетти): взгляд всадника должен быть направлен вперед.

Фаза после приземления имеет такое же важное значение, как и фаза подхода к препятствию и прыжок через него. Необходимо обратить внимание всадника на то, что после преодоления препятствия надо соблюдать прямолинейное движение. Такой переход должен быть по возможности плавным, а лошадь не должна отклоняться от прямой линии.

Если лошадь рысью хорошо преодолевает кавалетти в двух направлениях, т. е. ездой налево и направо, то можно переходить на галоп.



На середине кавалетти сделана маркировка красной клейкой лентой, так что всаднице легче проехать рысью точно через середину кавалетти



Всадник преодолевает низко установленное кавалетти на галопе



Очень хорошая остановка лошади на прямой линии после преодоления препятствия

Всадник преодолевает низко установленное кавалетти на свободном галопе, чтобы привыкнуть к полевой посадке и не испугаться первого большого прыжка. Итак, это первое легкое прыжковое упражнение состоит из следующих четырех фаз:

подход к препятствию по прямой линии;
преодоление кавалетти через середину;
продолжение прямолинейного движения на галопе;
остановка лошади.

В зависимости от выезженности лошади этот переход можно осуществить, сначала с переходом на рысь, а затем на шаг.

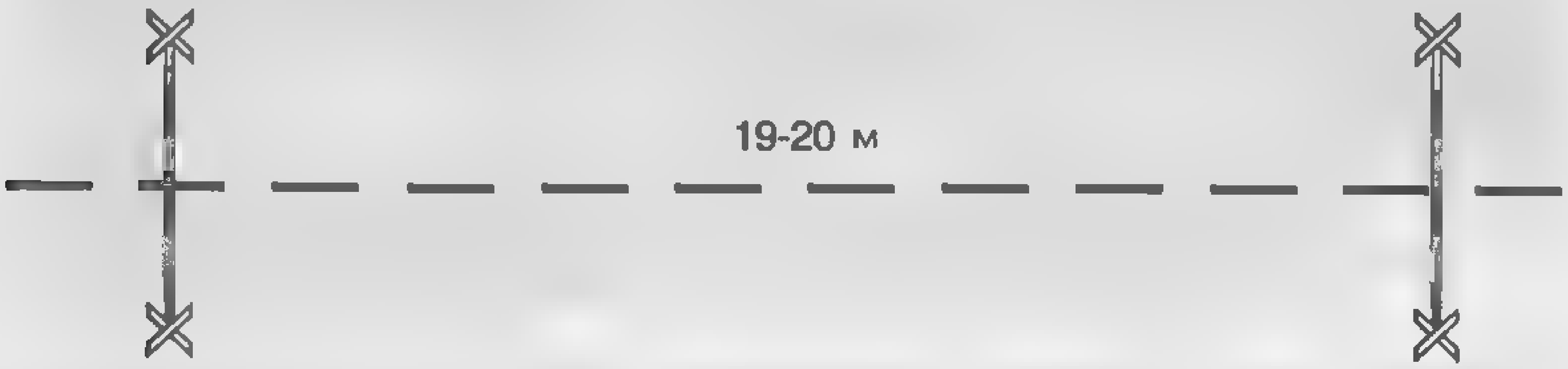
Изменение направления движения имеет важное значение для разнообразия занятия. Каждый прыжок надо несколько раз повторить.



Учебная лошадь Бинтаг перепрыгивает на галопе через приподнятое кавалетти

После этого высоту кавалетти увеличивают и вновь преодолевают препятствие на галопе, причем всадник при прыжке через более высокое препятствие может почувствовать и более сильный толчок. Обычно опытная лошадь прыгает через более высоко установленное кавалетти так же спокойно, как и через низко установленное, и ритм движения остается при этом одинаковым. После того как всадник освоил преодоление кавалетти на галопе, он должен проехать шагом для того, чтобы расслабиться.

Тем временем высоту кавалетти снова снижают и следом за ним ставят второе на расстоянии примерно 19—20 м. Обычно исходят из того, что длина одного темпа при движении лошади галопом в среднем составляет 3,50 м. (Здесь и далее под «темпом» имеется в виду один скачок лошади при движении галопом.— Прим. ред.) Кроме того, при преодолении препятствия на галопе надо учитывать еще фазы отталкивания и приземления, высоту препятствия и скорость движения. При низко установленном препятствии сокращается расстояние, необходимое для отталкивания и приземления, так что 19—20 м вполне достаточно. Итак, если второе кавалетти установлено на правильном расстоянии, то лошадь должна сделать пять темпов галопом между двумя препятствиями. Итак, лошадь, двигаясь обычным рабочим галопом, должна преодолеть первое кавалетти, затем она должна сделать пять темпов галопом между препятствиями и перепрыгнуть через второе кавалетти.



Два кавалетти, установленные на прямой линии



Всадник, двигаясь прямолинейно галопом, преодолевает оба кавалетти

Вначале всадник вновь преодолевает оба кавалетти на облегченной рыси, заходя на препятствие по прямой линии и продолжая прямолинейное движение после прыжка. Если он хорошо выполнил это упражнение, преодолевая кавалетти сначала с одной, потом с другой стороны, то может переходить на галоп. Причем всадник должен принять полевую посадку, подав свой корпус вперед, и во время прыжка через первое кавалетти уже смотреть на второе. Если пара — всадник и лошадь — спокойно и уверенно прыгают через низкое кавалетти, то высоту препятствий повышают и упражнение повторяют.

Если всадник может вместе со своей лошадью после преодоления препятствий продолжать прямолинейное движение галопом и спокойно останавливаться, то можно добавить некоторые другие элементы верховой езды в конце занятий. Для разнообразия всадник может проехать один раз по кругу, сделать вольт или простую перемену направления движения (в обе стороны). Затем

не обязательно останавливать лошадь, можно двигаясь ровным галопом, вновь заходить на препятствие. Таким образом, всадник научился преодолевать два небольших препятствия, установленных на прямой линии, причем двигался галопом ровно и ритмично, научился правильно работать корпусом и накопил первый опыт в прыжках.

Использование различных элементов верховой езды полезно и для более опытных всадников, которые хотели бы лучше чувствовать темп движения своей лошади на галопе. Освоив это, они могут двигаться сокращенным или прибавленным галопом с тем, чтобы, не увеличивая расстояния между двумя кавалетти, преодолеть его галопом в 4 или 6 темпов.

Если всадник несколько раз хорошо преодолел установленные по прямой кавалетти из 2-х препятствий, находящихся на таком расстоянии (19—20 м), чтобы лошадь сделала между ними 5 темпов галопом, то можно переходить к следующему упражнению. Всадник должен научиться правильно определять количество темпов галопа при подходе к препятствию (чтобы лошадь вовремя оттолкнулась) и во время прохождения дистанции между препятствиями. Для этого он для начала, приземлившись после преодоления 1-го препятствия, считает темпы галопа (1, 2, 3, 4, 5). Очень важно чувствовать длину маха и темп движения лошади на галопе при прямолинейном движении.

Умение определять количество темпов, совершаемых на галопе, дает возможность всаднику чувствовать ритм движения и оценивать длину дистанции до и между препятствиями. Научившись считать темп (скачок) галопа, всадник знает: если до препятствия остается три темпа, то это значит, что, подходя к препятствию, лошадь делает два темпа галопом, а на третьем «снимается», т. е. отталкивается от грунта (раз, два, прыжок). Бла-

годаря этим упражнениям всадник развивает свой глазомер, т. е. способность видеть, надо ли прибавить или наоборот сократить галоп или продолжать движение в том же темпе.

На следующем этапе опытный всадник должен попытаться преодолеть систему препятствий из двух кавалетти, пройдя расстояние между препятствиями в 4 темпа галопом. Для этого всадник должен заставить лошадь пойти прибавленным галопом, чтобы увеличить длину маха галопа. В принципе всадник уже выполнял подобное упражнение, преодолевая на галопе одиночное кавалетти. Только теперь добавилось еще одно препятствие.

Всадник начинает усиливать темп галопа еще до выхода на препятствие, то есть первое кавалетти преодолевается уже на прибавленном галопе. После приземления всадник не сокращает галоп, а продолжает двигаться прибавленным галопом, чтобы лошадь преодолела расстояние между препятствиями в 4 темпа. Таким образом лошадь преодолевает кавалетти, состоящее из 2-х препятствий, на хорошем прибавленном галопе, совершая настильный длинный прыжок. В таком темпе хорошо преодолевать широтные препятствия, особенно при езде по пересеченной местности, и следующий этап напрыгивания — это преодоление кавалетти на сокращенном собранном галопе. Причем, если на рабочем галопе лошадь между препятствиями делает 5 темпов галопа, на прибавленном — 4, то на собранном галопе она должна сделать 6 темпов.

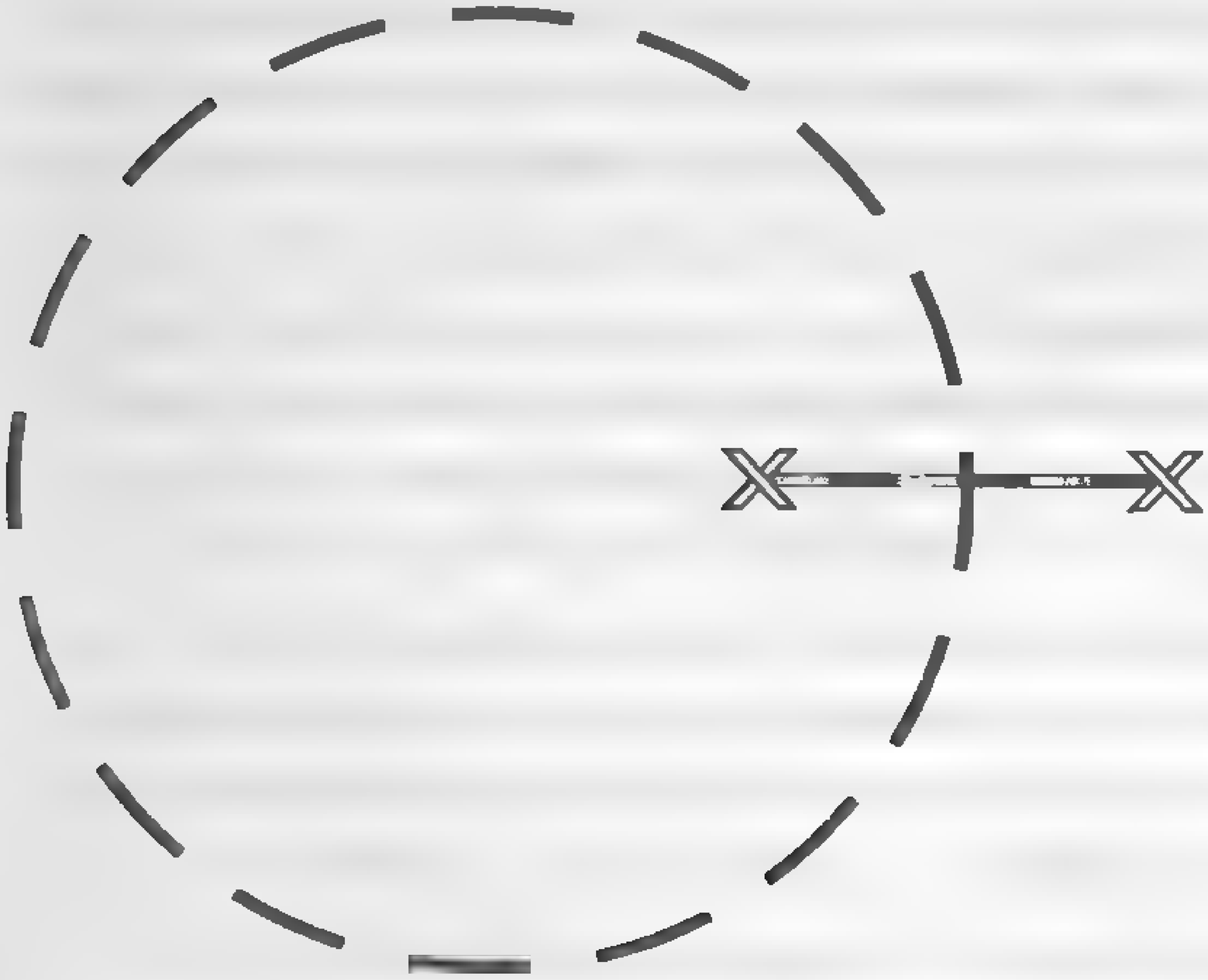
Подготовительная работа начинается опять с того же самого, что и при манежной езде — с сокращения длины маха на галопе. При этом всадник должен немного выпрямить свой корпус, чтобы более плотно сидеть в седле. Затем он набирает поводья, усиливает действие шенкелей, придает лошади усиленный сбор и едет собранным галопом вплоть до препятствия. Затем преодо-

левает его, не давая лошади сильно расслабиться. После приземления всадник вновь усиливает действие поводьев, набирая их, сокращает темп галопа с тем, чтобы лошадь до преодоления второго препятствия сделала 6 темпов собранным галопом. Прыжки заканчиваются остановкой лошади на прямой линии, как и на предыдущих занятиях.

В результате езды собранным галопом лошадь лучше группируется, центр тяжести лошади перемещается немного назад, так что всаднику нужно чуть выпрямить корпус, чтобы плотнее сидеть в седле и поддерживать равновесие лошади. Подводя лошадь к препятствию собранным галопом, всадник, как и лошадь, лучше концентрирует свое внимание, и поэтому этот темп предпочтительнее для преодоления высоких препятствий. Поэтому высоту препятствий в кавалетти надо постепенно несколько увеличивать.

Второй этап: Преодоление кавалетти на галопе при движении по окружности.

Особенности движения галопом по окружности.



Кавалетти, установленное на линии круга

Всадник осваивает облегченную полевую посадку. У него развивается чувство ритма и подходящего темпа движения по окружности. Благодаря гимнастической работе лошадь развивает гибкость корпуса при движении галопом. Следует обратить внимание, что во время прыжков через кавалетти лошадь обычно хочет двигаться по кругу большего диаметра. Чтобы этого не допустить, всадник должен средствами управления поддерживать соответствующую направлению движения постановку лошади.

Кавалетти устанавливают на линии круга на низкой высоте. Задача состоит в том, чтобы лошадь на круговом движении (например, с вольта) прежде всего преодолела кавалетти. Для начинающего всадника рационально установить кавалетти на короткой стороне манежа, чтобы с внешней стороны было ограничение в виде стенки



Лошадь идет рысью через кавалетти на линии круга с хорошей постановкой головы и изгибом корпуса



Вначале кавалетти устанавливают вдоль стенки манежа с тем, чтобы стенка манежа служила ограничением с внешней стороны для преодоления препятствия, установленного по окружности

манежа. Работу снова начинают с рыси, так как на рыси всаднику легче описать круг.

Здесь надо отметить, что кавалетти установлено как обычно на прямой линии, а по окружности должен ехать всадник. Поэтому всадник должен заранее определить для себя диаметр круга и при движении придерживаться его.

Упражнение выполняют, меняя направление, чтобы лошадь одинаково работала как ездой налево, так и ездой направо. Всадник преодолевает кавалетти галопом через середину, после чего двигается по кругу. Обращаем ваше внимание, что лошадь должна двигаться на собранном галопе, а всадник — принимать облегченную посадку. Если всадник удачно преодолевает как низко установленное, так и высоко установленное кавалетти, двигаясь по окружности, ограниченной с внешней сто-

роны круга, то кавалетти устанавливают посередине манежа. Это довольно сложное упражнение, так как до подхода к препятствию и после его преодоления лошадь должна двигаться по окружности, сгибаясь в боку.

Упражнение усложняют тем, что повышают высоту препятствия. Опытная лошадь продолжает галопировать в том же темпе, делая удлиненный прыжок.

Следующее увеличение сложности состоит в том, что параллельно ставится второе кавалетти.

Сначала опять же на рыси преодолевают низко установленное кавалетти: сначала одно, затем, меняя направление, делая вольт,— другое.

Здесь следует обратить внимание на важный момент этого упражнения: всадник должен после преодоления первого препятствия подготовиться к прыжку через следующее кавалетти, своевременно глазомерно определить маршрут подхода к нему. Сосредоточение внимания на преодолении следующего препятствия помогает всаднику избавиться от некоторых плохих привычек, например, привычки во время прыжка смотреть вниз.



Два кавалетти, установленные по окружности



Всадница с галопа прыгает сначала через одно кавалетти, затем, меняя направление движения, через другое

Если всадник при езде рысью через кавалетти определил оптимальный маршрут движения, то у него не возникнут трудности в преодолении обоих кавалетти на галопе. Затем высоту кавалетти повышают и прыгают, ме-



При преодолении первого кавалетти всадница готовится к прыжку через второе, сгибая лошадь в правом боку, и сама смотрит направо

няя направление до тех пор, пока всадник не будет галопировать ритмично, двигаясь по кругу, и перепрыгивать точно через середину кавалетти, не ускоряя темпа.

Очень важно, чтобы эти простые упражнения выполнялись правильно. Повторение таких упражнений развивает у всадника чувство ритма движения. Однако не следует чрезмерно перегружать лошадь и забывать уделять внимание периодам отдыха.

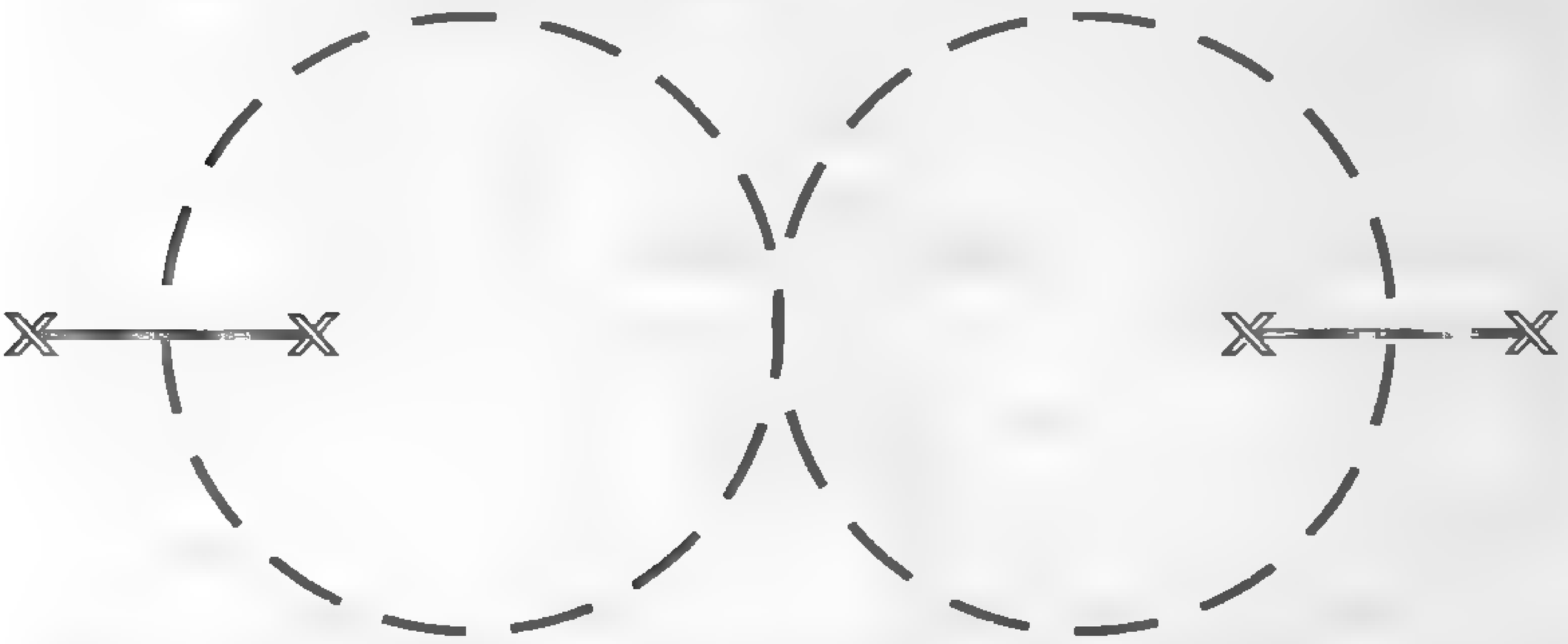
Для достаточно опытного всадника это упражнение можно выполнять другим способом.

Одним из вариантов является езда восьмеркой через кавалетти с переменой направления движения.

Движение опять начинают рысью. Описывают два имеющих одинаковый размер больших круга.

В манеже выполнять езду восьмеркой проще, поскольку, как правило, имеется соответствующая разметка.

Каждый раз, когда всадник после преодоления кавалетти хочет изменить направление, он должен заранее определить маршрут движения. При этом руки всадника работают соответственно и указывают лошади, в каком направлении надо двигаться. Несмотря на то, что всадник подходит к кавалетти по диагонали, он всегда должен преодолевать препятствие посередине.

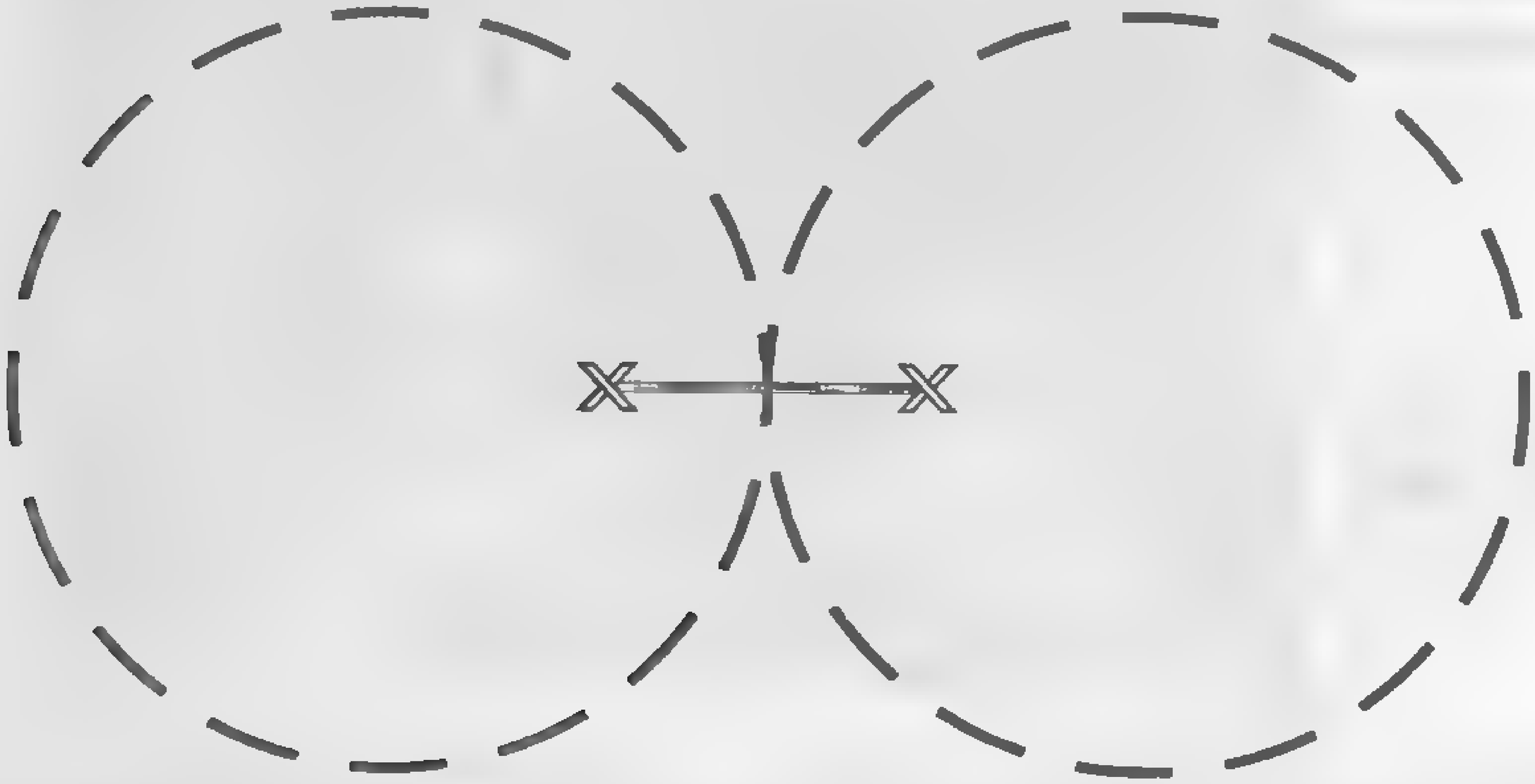


Два кавалетти, установленные вдоль стенок манежа, для преодоления их по окружности при езде восьмеркой.



Всадник во время прыжка уже думает о преодолении следующего кавалетти

Если всадник хорошо выполняет упражнение на рыси, то начинают работу на галопе, причем лошадь должна всегда идти собранным галопом. На галопе это упражнение выполнять проще потому, что обычно



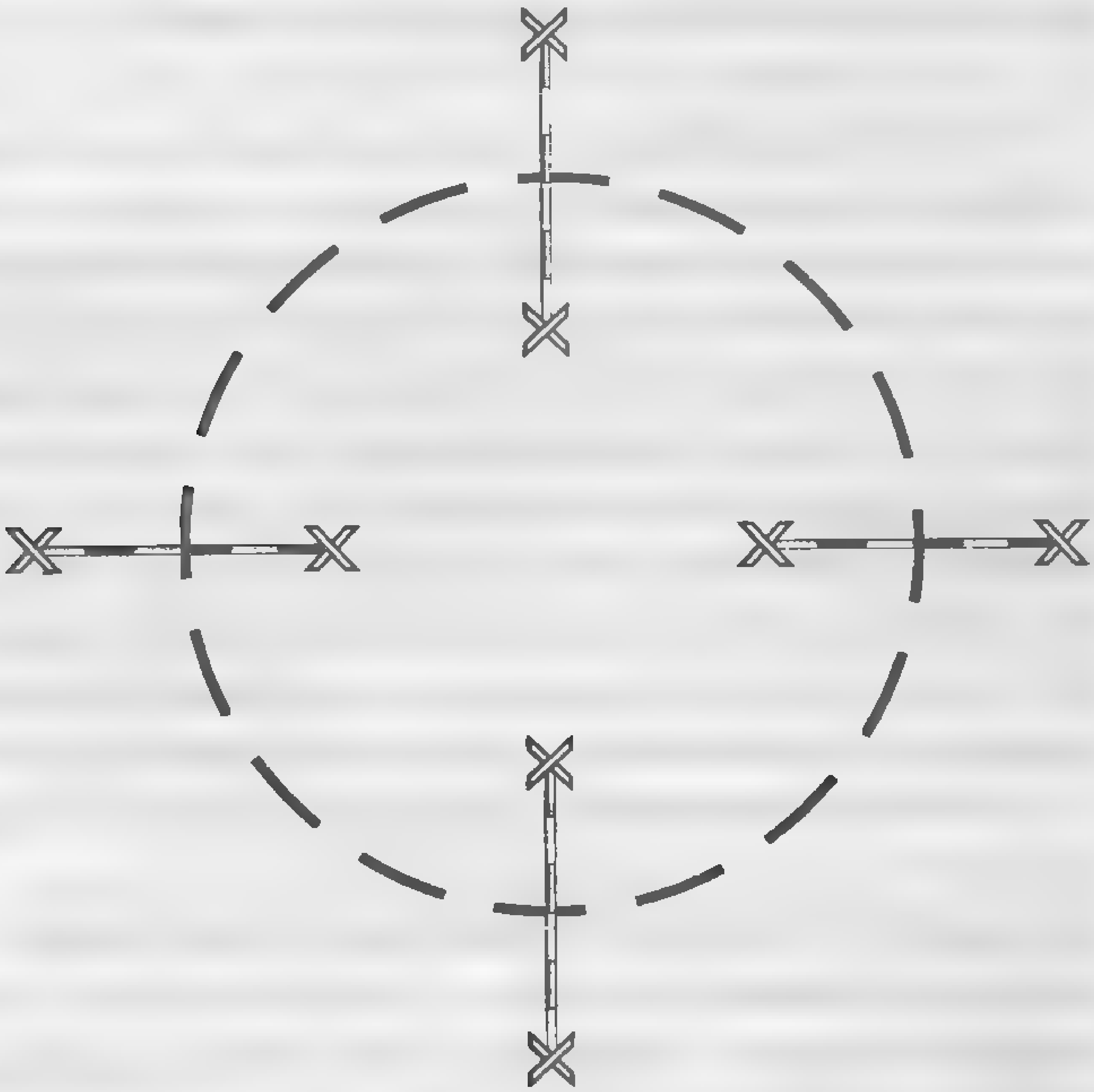
Изменение направления движения при езде восьмеркой через кавалетти

лошадь при прыжке через кавалетти сама меняет ногу на галопе и в результате этого идет в новом направлении.

На линии такой восьмерки можно установить одно или два кавалетти на ее внешних сторонах.

Работать на кавалетти с переменой направления можно либо рысью, либо галопом. Упражнение помогает всаднику приучить свою лошадь внимательно и послушно выполнять команды средств управления, поскольку ей необходимо сосредоточиваться как на преодолении обоих кавалетти, так и на перемене направления движения.

Другой вариант для выполнения прыжков при движении по кругу выглядит так: четыре кавалетти установлены в четырех точках круга.



Установка четырех кавалетти для преодоления их при движении по окружности



Кавалетти, расставленные на линии круга

Для быстрой установки кавалетти необходим один или два помощника.

Всадник должен всегда своевременно (уже при преодолении соответствующего кавалетти) смотреть на следующее препятствие. Это требует от всадника способности к быстрому реагированию, так как прыжки очень быстро следуют друг за другом. Всадник должен придерживаться линии круга и всегда перепрыгивать кавалетти через середину. Всадник при преодолении соответствующего кавалетти должен свою лошадь направлять в поворот, чтобы она не выехала за линию круга.

При выполнении таких прыжков не всегда удается сохранить равномерный ритм, так как лошадь начинает нервничать. Поэтому нужно после нескольких хороших прыжков по кругу пошагать, отпустив повод. Затем повторить прыжки, но уже в другом направлении. Всадник должен думать не только об определенном количестве прыжков на галопе, но и о том, как правильно подвести



Лошадь галопом приближается к очередному кавалетти

лошадь к препятствию, чтобы она вовремя оттолкнулась. Это проще отрабатывать при низкой высоте кавалетти, когда лошадь сама определяет нужную дистанцию.

Такие упражнения одновременно приучают лошадь лучше группироваться на галопе. Вместо кавалетти можно также использовать низкие препятствия. В таком случае у препятствия должен находиться человек, чтобы можно было быстро положить на место жердь, если лошадь ее сбила.

Преодолевая кавалетти, всадник освоил конкурную посадку во время прыжка. Таким образом, создана основа для преодоления препятствий, расставленных по маршруту (конкуров), а также систем препятствий. Простые предложения в отношении конструкции кавалетти я сделала в главе «Варианты конструкции кавалетти». Следуя этим предложениям, можно продолжать обучение всадника.

Типичные ошибки и способы их исправления

Начинающий всадник должен прежде всего выработать правильную (конкурную) посадку во время прыжка. Освоение соответствующей посадки должно идти с азов, и если инструктор по верховой езды выявит какие-

либо недостатки, сразу нужно взяться за их исправление. Только при правильной посадке можно оказать оптимальную помощь лошади при прыжке. Только тогда всадник может правильно воздействовать на свою лошадь и поддерживать ее.

Данная глава книги обращена к таким всадникам, у которых с течением времени вкрались некоторые ошибки. Если речь идет о прочно укоренившейся привычке, то всаднику необходимо больше сконцентрироваться на ее исправлении. Согласно опыту, через некоторое время ошибка будет исправлена. Если всадник осознает это, то он должен критически работать над собой до тех пор, пока не начнет правильно действовать.

Именно для исправления недостатков посадки особенно хорошо подходит работа на кавалетти, так как благодаря большому количеству сделанных прыжков можно целенаправленно устранить свои ошибки, причем без чрезмерной нагрузки для своей лошади.

Если всадник правильно сидит при прыжке через кавалетти, то на следующем этапе он приступает к укреплению посадки, прыгая через несколько кавалетти.

Чтобы не заставлять лошадь без необходимости часто повторять упражнение и делать слишком много прыжков, всадник должен полностью сконцентрироваться на деле. Прежде чем он направит свою лошадь на препятствие, он должен принять правильную посадку.

Ошибка:

Всадник во время прыжка смотрит не вперед, а вниз.

Способ исправления ошибки:

Инструктор верховой езды или помощник стоит на прямой линии на соответствующем расстоянии за препятствием, высоко поднимает руку и показывает всаднику несколько пальцев.



Всадник во время прыжка смотрит вниз и в результате этого выгибает поясницу



Всадник смотрит на высоко поднятую руку инструктора верховой езды и считает пальцы

Всадник во время прыжка через систему препятствий смотрит на поднятую руку инструктора, считает пальцы и громко произносит число. Всадник может самостоятельно помочь себе тем, что берет на мушку находящуюся впереди заметную точку (огнетушитель, дорожный знак и т. п.) и тем самым смотрит вперед.

Ошибка:

Всадник во время прыжка не смотрит в сторону следующего препятствия, которое он должен преодолеть.

Способ исправления:

Устанавливают низкую, простую систему с расстоянием в один или два темпа галопом между 4 препятствиями (см. рис. на с. 166 и 175).

Всадник получает указание, например, смотреть во время первого прыжка налево, во время второго прыжка — направо, во время третьего прыжка — снова налево и во время четвертого прыжка — снова направо. Это требует соблюдения равновесия посадки и самой высокой сконцентрированности всадника (способности к быстрому реагированию). Всадник должен поворачивать свою голову в сторону, чтобы своевременно увидеть следующее препятствие, не теряя своего баланса, то есть способности удерживаться в седле, сохраняя равновесие при разнообразных движениях лошади.

Ошибка:

Всадник во время прыжка и/или в фазе приземления опирается руками на шею лошади.

Способ исправления:

Хорошо подходят прыжки без использования повода, причем руки всадник должен вытянуть в сторону или упереть их в бока. Таким образом всадник уже не сможет опереться руками на шею лошади.





Всадник при прыжке вытягивает руки в стороны или упирается ими в бока





Очень хорошо сбалансированная посадка всадника. Лошадь самостоятельно и уверенно прыгает через препятствие

Это упражнение (как и предыдущее) нужно выполнять на невысокой системе препятствий. Повод завязывают узлом, чтобы он не мог попасть между ног ло-





шади. Сначала отпускают повод перед последним препятствием системы. Затем постепенно увеличивают количество прыжков без повода. Как только лошадь перепрыгнула через первое препятствие, всадник отпускает поводья.





Инструктору верховой езды необязательно подстраховывать лошадь от закидки, поскольку зачастую без поводьев лошадь намного непринужденнее и более естественно перепрыгивает через препятствия, чем с ними. Это упражнение также является небольшим тестом для лошади, чтобы выяснить, может ли она одна, без воздей-





ствия поводьев и без контакта с рукой всадника решать свои задачи.

Другое упражнение, направленное на правильность положения руки всадника, выполняется следующим образом.

Один раз всадник должен сознательно поднять руки вдоль шеи лошади и опустить их вниз, не касаясь рука-

ми шеи лошади. При этом всадник учится подавать вперед руки, не теряя при этом своего баланса.

Ошибка:
Всадник сидит несбалансированно.

Способ исправления ошибки:
Выполнять прыжки без стремян.

Точно так же, как манежная езда без стремян, так и прыжки без стремян являются лучшей возможностью укрепить свое равновесие и посадку. Без стремени всаднику легче сидеть в равновесии и сохранять баланс во время преодоления препятствия. Он может либо опережать движение лошади и «прыгать впереди лошади», либо отставать от ее движения, что в любом случае мешает процессу движения лошади.



Всадница слишком сильно подала корпус вперед, опережая движение лошади,— она прыгает «впереди лошади»

Неопытный всадник ни в коем случаене должен пытаться выполнять упражнение без стремян до тех пор, пока не будет уверен, что способен на это и не боится этого делать. Чем надежнее и безопаснее он чувствует себя со стременами, тем вероятнее, что при необходимости он сможет обходиться без них.

Вначале всадник вынимает ноги из стремян после преодоления небольшого препятствия (кавалетти) и делает без стремян круг или вольт шагом. В тот момент, когда он вынул ноги из стремян, посадка становится расслабленной и всадник гибко следует движениям лошади. Ноги всадника опускаются вниз, и шенкель спокойно лежит у бока лошади. Если всадник чувствует себя надежно без стремян, то их отстегивают от седла, так как свободно висящие стремена будут ударять по бокам лошади и, несомненно, мешать ей.

Сначала преодолевают одно кавалетти (см. главу «Руководство для практического использования»), за-



Уже во время фазы приземления всадница вынимает ноги из стремян



Преодоление препятствия без стремян на галопе



Даже без стремян с отпущенными поводьями всадник очень хорошо сидит в равновесии

тем — два установленных на прямой линии. После того как всадник освоил прыжки через одно кавалетти без стремян, переходят к преодолению невысоких систем. Так как препятствия в системе быстро следуют одно за другим, можно хорошо почувствовать перемещение центра тяжести лошади.

Чем лучше всадник приспосабливается к движению лошади, чем лучше он может сохранить равновесие без поддержки стремян или поводьев, тем надежнее, эластичнее и эффективнее становится его посадка.

Замечено, что лошади становятся доверчивыми и спокойными, когда всадники осторожны, интуитивно чувствуют движение лошади и следуют ему.

Обучение лошади

Снаряжение

Наряду с конкурным седлом, уздечкой и, возможно, мартингалом к полному снаряжению лошади относятся также приспособления для защиты ее ног.

Для защиты от травм на передние ноги лошади надевают ногавки. Ногавки защищают сухожилия лошади и приучают ее к осторожности: она ощущает, когда передней ногой касается жерди. Специальная обувь — кобуры — надевается только тем лошадям, которые имеют склонность задними ногами задевать пятки передних копыт, или «щелкать».

Мундштучное оголовье надевают только для обучения элементам выездки. Для ежедневного тренинга и прыжков надевается простая уздечка. Удила не должны быть слишком тонкими и острыми. Некоторые всадники склонны облегчать трудности в обучении с помощью строгого взнуздывания лошади вместо того, чтобы добиваться хороших результатов за счет добросовестной и терпеливой работы.



Правильно снаряженная конкурная лошадь (Конкорд фон Хроматик xx, 7-летний мерин голштинской породы)

Опытный всадник в случае необходимости может использовать более строгие удила, например, во время соревнований по конкуру.

Для лошадей с чувствительным ртом лучше применять двугрызловые дутые удила.

Мартингал употребляют для того, чтобы лошадь не поднимала голову. В зависимости от степени выезженности и гибкости лошади определяют длину мартингала. В любом случае он должен быть достаточно длинным, чтобы не допустить резкого воздействия руки всадника на рот лошади.

Предварительные рассуждения

Как уже упомянуто в предыдущей главе, всадник ответствен за правильно выбранное направление и подходящий темп движения. На подходе к первому препятствию системы кавалетти он подает руку вперед в на-

правлении рта лошади. Тем самым лошади предоставляется необходимая свобода спокойно и по возможности самостоятельно выполнить прыжок (приучение к самостоятельности).

На езду после преодоления препятствия следует обращать внимание одновременно с обучением молодой лошади прыжкам, чтобы сосредоточить ее внимание на всаднике. Лошадь должна научиться после преодоления препятствия выполнять команды всадника, а не галопировать бесконтрольно. Всадник должен либо остановить лошадь на прямой линии (сначала перевести ее на рысь, потом на шаг, затем остановить), либо сделать вольт с переменой направления. Чтобы разнообразить занятия, нужно преодолевать препятствия один раз ездой налево и один раз ездой направо.

✓ **Всадник должен избавиться от монотонности.**

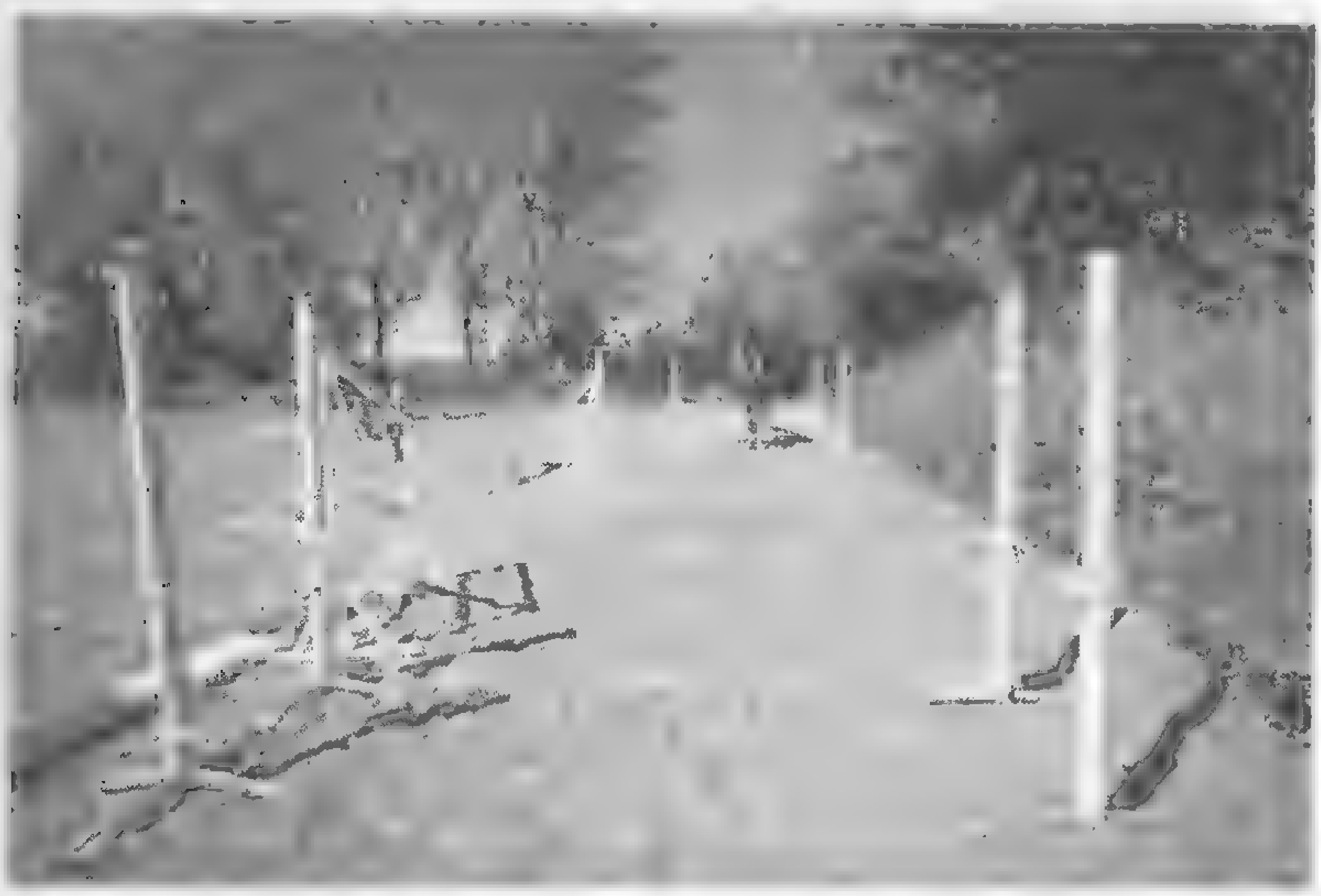
Прыжковая гимнастика требует от лошади наибольшей концентрации внимания, поэтому очень важно делать перерывы для отдыха. Они не должны заключаться просто в остановке лошади, а должны дать возможность ей расслабиться.

По моему мнению, нельзя устанавливать для молодых лошадей частоту и продолжительность прыжков. С одной стороны, лошадь обучают путем неоднократного повторения упражнений, однако, с другой стороны, ее внимание притупляется. Иногда она становится неосторожной и упрямой, если вынуждена очень часто и очень долго делать одно и то же упражнение. Всадник должен интуитивно чувствовать, когда лошадь находится на грани перенапряжения. Цель должна состоять в том, чтобы доставить лошади радость от обучения прыжкам и их исполнения.

В следующей главе я привожу несколько типичных примеров в качестве руководящего принципа, какую



Комплексная гимнастическая система



Вид той же самой системы спереди: голубые и красные жерди отвесного препятствия лежат рядом со стойками. Белая жердь лежит на земле сзади желтой крестовины в качестве заложения. Другая белая жердь будет установлена позднее

комбинацию препятствий выбрать для неопытной лошади. Остерегайтесь стричь под одну гребенку всех лошадей. Здесь от инструктора и всадника требуется чувство лошади для того, чтобы выбрать для нее индивидуальную комбинацию препятствий. Работа, связанная с гимнастическими прыжками, должна различаться в зависимости от особенностей каждой лошади, с учетом ее темперамента, длины маха на галопе, длины прыжка, а также достигнутого уровня выезженности лошади.

Лошадь должна настолько доверять действиям всадника, чтобы ритмично и с хорошим импульсом двигаться под всадником и плавно осуществлять переходы с одного аллюра на другой. Прежде чем молодая лошадь перепрыгнет через первое препятствие под всадником, ее нужно подготовить к этому, напрыгивая на свободе (без всадника) через кавалетти из разноцветных жердей.

Система должна быть построена таким образом, чтобы правильно рассчитать расстояние между препятствиями. До начала работы жерди кладут на землю рядом со стойкой. Для того чтобы между упражнениями быстро установить соответствующую комбинацию препятствий, лежащие на земле жерди кладут на стойки, сохраняя выбранное между препятствиями расстояние. Из трех-четырех жердей можно соорудить систему препятствий для работы на рыси.

✓ **Гимнастическая система состоит из кавалетти и невысоких препятствий с различными расстояниями между ними.**

Варианты установки препятствий для молодых лошадей

Неопытную молодую лошадь надо с самого начала учить прыгать через любые препятствия. Она должна знать, что у нее нет другого пути и шанса, чтобы остановиться перед препятствием или обойти его. Если лошадь



Дополнительные жерди добавляются постепенно, пока система не будет установлена полностью

это поняла, то прыжки будут доставлять ей радость. Начинать занятия надо с того, что всадник должен проехать на своей лошади через первое небольшое препятствие (в случае необходимости шагом). Очень пугливую лошадь



Прыгает опытная лошадь Бинтанг (впереди)

лучше всего успокаивать голосом и/или дать ей возможность идти за опытной лошадью. Если лошадь научилась преодолевать одно препятствие, то можно начинать с преодоления нескольких препятствий, установленных подряд.

Для неопытных молодых лошадей устанавливают несколько боковых откосов. Первое препятствие ставят близко к стенке манежа, а с другой стороны препятствия ставятся откос так, чтобы лошадь не имела возможности уйти от препятствия в сторону.

Еще я исхожу из того, что молодая лошадь в результате обнюхивания препятствия привыкает к нему. Поэтому я начинаю занятия с того, что подъезжаю к препятствию и позволяю лошади ознакомиться с ним.

Для любой установки отвесного препятствия требуется две жерди, и одну из них в качестве заложения кла-



Естественное ограничение на одной из сторон системы препятствий и откосы на другой стороне гимнастической системы исключают возможность закидки (обноса препятствий) лошади

дут на землю. Чтобы облегчить неопытной лошади расчет момента отталкивания, жердь укладывают на расстоянии примерно 30 см перед препятствием.

Препятствие «параллельные брусья» 00 высотно-широтное — состоит из трех жердей, причем одну из них используют в качестве заложения и кладут впереди препятствия. Две жерди такого препятствия должны устанавливаться на одинаковой высоте, либо задняя жердь должна быть установлена на 1—2 отверстие выше передней жерди, чтобы ее было видно.

В начальной стадии напрыгивания нужно использовать яркий материал для препятствий. От препятствий, которые лошадь не может разрушить, если заденет их ногами, следует отказаться. Жерди, из которых состоят препятствия, должны быть длиной по крайней мере 3,5 м.



Чтобы лучше рассчитать момент отталкивания для молодой лошади, требуется заложение (лежащая на земле жердь перед основным препятствием)



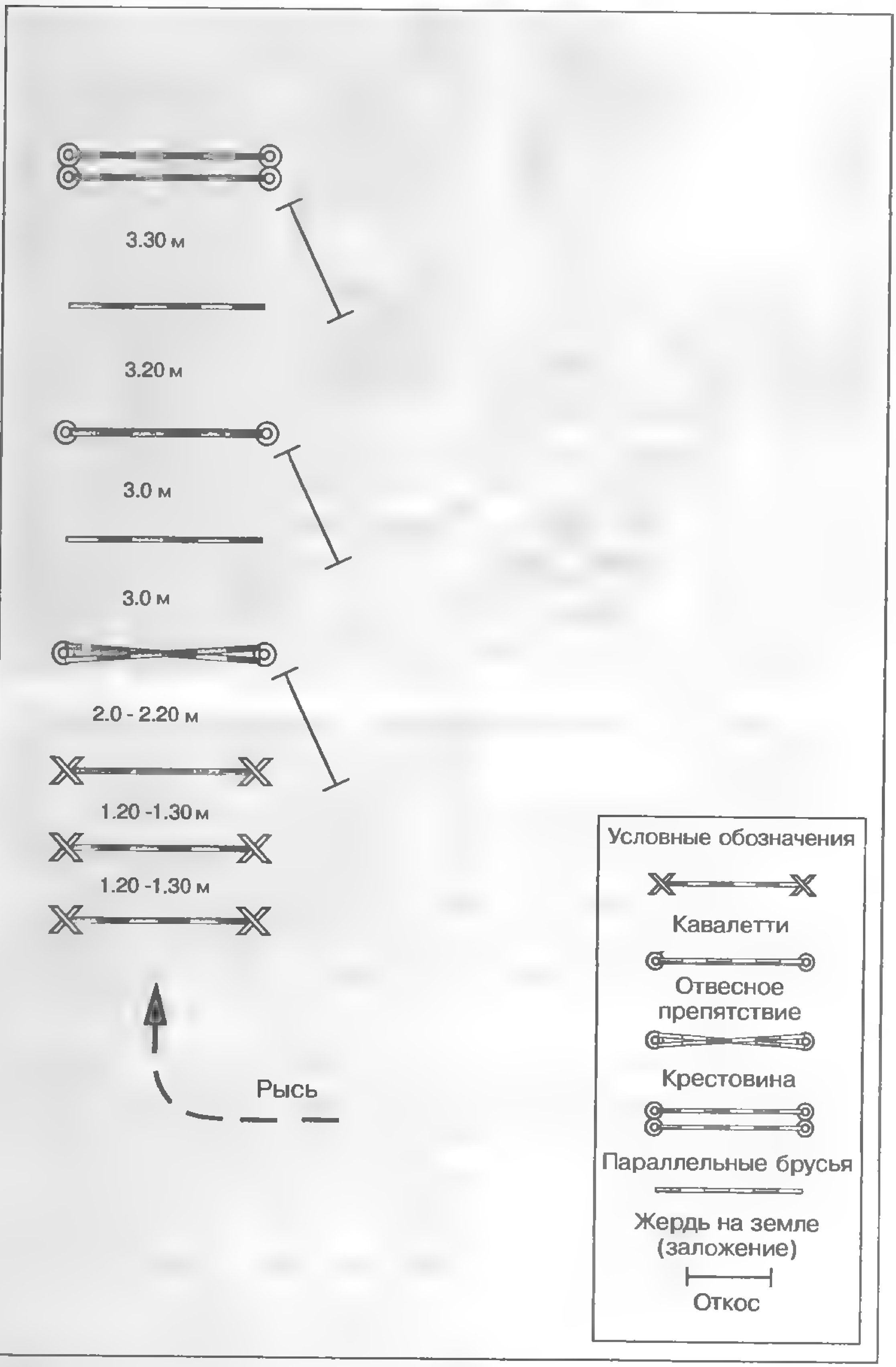
Заложение перед параллельными брусьями поставлено не впереди, а лежит внизу

Перед препятствиями иногда кладут заложения из жердей. Чтобы избежать их откатывания лучше использовать низкое кавалетти или низкий забор (Planke).

Далее рекомендуется установить сбоку препятствий откосы, которые служат в качестве бокового ограничения.

Всадник должен, особенно при первом прыжке, установить мягкий контакт со ртом лошади, тогда она будет чувствовать себя спокойно. Целесообразно вначале руки подать немного вперед вдоль шеи лошади. Если лошадь сделает прыжок неожиданно или вскинет голову, то всадник может схватиться за гриву или опереться о шею лошади, чтобы удержаться в седле.

Всадник не должен при преодолении препятствия слишком сильно натягивать повод. У лошади должно вырабатываться доверие, она должна во время преодоле-



Гимнастическая система для неопытных лошадей

ния препятствия доверчиво вытягиваться и балансировать за счет приподнятой спины и вытянутой шеи.

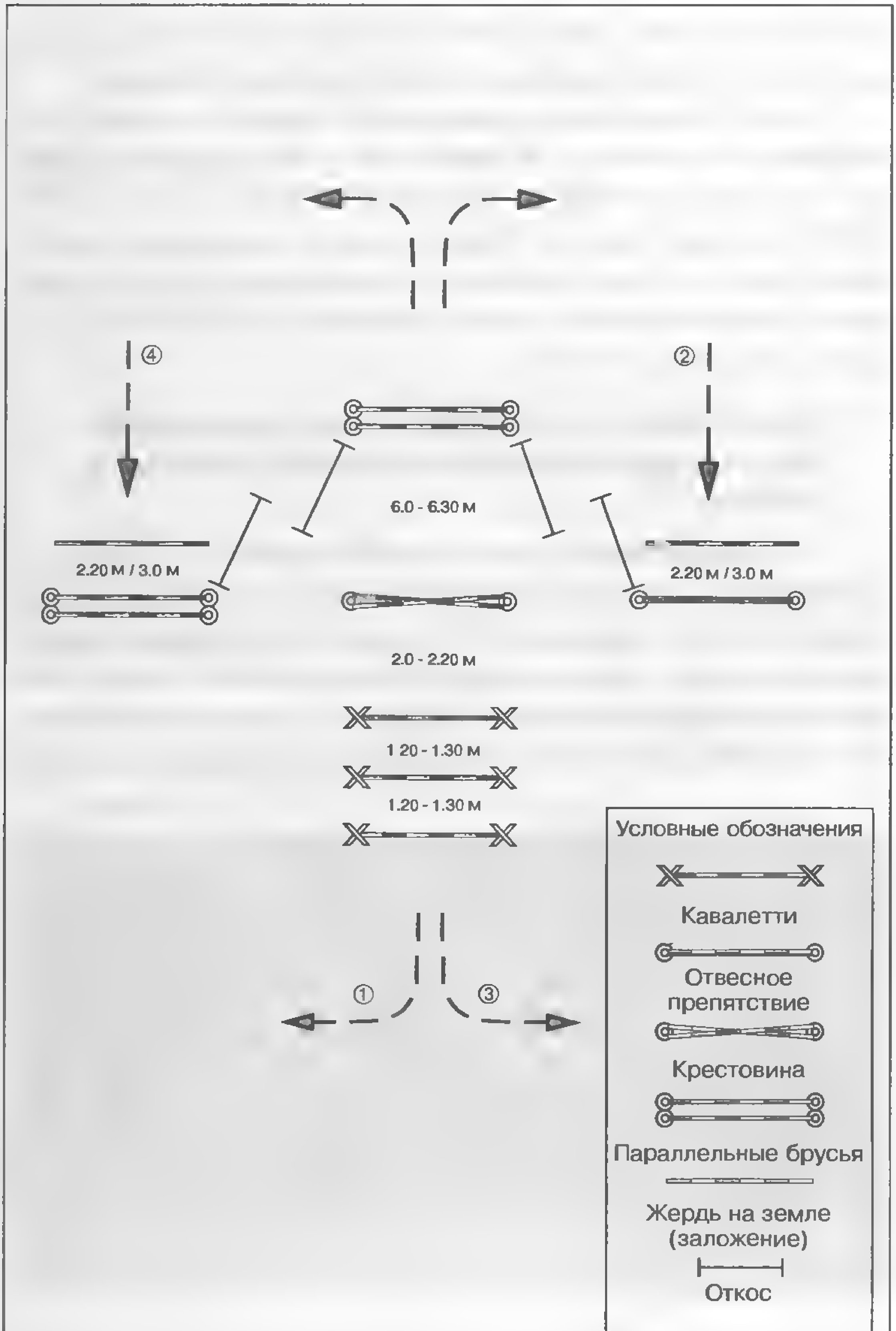
Если лошадь спокойно преодолевает на рыси низкие кавалетти в обоих направлениях, тогда дополнительно устанавливают еще одно кавалетти на расстоянии 2,20 м или крестовину. Откос и бортик манежа не допускают обноса. Если лошадь не решается перепрыгнуть через препятствие на рыси, то лучше преодолеть его с шага или даже с места.

✓ **После преодоления препятствия молодую лошадь переводят на шаг и поощряют голосом или легким похлопыванием по шее.**

Успокаивающий голос и похлопывание по шее освобождают лошадь от первого страха. Есть лошади, которым удобнее преодолевать кавалетти на рыси, высоко поднимая ноги, они пытаются перепрыгнуть достаточно высокое кавалетти с рыси. В таком случае рекомендуется поставить крестовину. Тогда лошадь видит более вы-



Смело прыгает Мандела фон Матадор, 4-летний мерин тракененской породы, под Стефанией Вениотт вслед за опытным Бинтангом, преодолевая свою первую систему



Гимнастическая система без откоса

сокие боковые части препятствия, старается усилить темп движения и перепрыгнуть через середину препятствия.

На следующем этапе на землю между препятствиями, установленными на расстоянии 6,00—6,50 м, укладывают жердь, чтобы лошадь, перепрыгнув через первое кавалетти или крестовину с движения галопом, второй прыжок делала через лежачую жердь. Затем лошадь преодолевает второе небольшое отвесное препятствие. Прыжки через такую систему повторяют.

Нет такой нормы, сколько раз нужно преодолевать такую гимнастическую систему на обороте. После преодоления этих препятствий два-три раза лошадь, как правило, готова к выполнению следующего этапа работы.

Если лошадь начинает спешить уже при подходе к кавалетти и нервничать во время преодоления крестови-



Жердь, положенная на землю перед препятствием, помогает неопытной 4-летней Манделе правильно рассчитать расстояние для отталкивания

ны или отвесного препятствия, то к системе подходят из поворота так, чтобы лошадь не могла преждевременно видеть препятствия и спокойно подошла к первому препятствию из поворота (см. рис. на стр. 179).

Если лошадь идет без импульса и нерешительно, тогда, чтобы сообщить соответствующий импульс движению, надо проехать прибавленным галопом по длинной стороне манежа и сдержать лошадь на повороте, перейдя на собранный галоп.

При преодолении гимнастической системы с движения галопом рекомендуется убрать одно из трех кавалетти, предназначенных для работы рысью, чтобы сохранить темп движения галопом.

Спустя два-три дня после того как лошадь хорошо стала прыгать через систему из кавалетти и крестовины, после крестовины на расстоянии 3 м кладут на землю жердь, прежде чем установить отвесное препятствие. После этого постепенно продолжают установку препятствий: после отвесного препятствия кладут на землю жердь на расстоянии 3,20 м от него, затем на расстоянии 3,30 м от жерди ставят параллельные брусья.

Если так постепенно сооружать систему, то лошадь будет доверчиво преодолевать каждое следующее препятствие. Если она отказывается прыгать через препятствия, то надо дать ей возможность несколько раз попытаться прыгать за опытной лошадью. Перед тем как прыгать через систему, можно с рыси преодолеть небольшое высотное препятствие с заложением 2,2 м, установленное на одной из стенок манежа недалеко от системы. После прыжка всадник вновь переводит лошадь на рысь и направляет на систему.

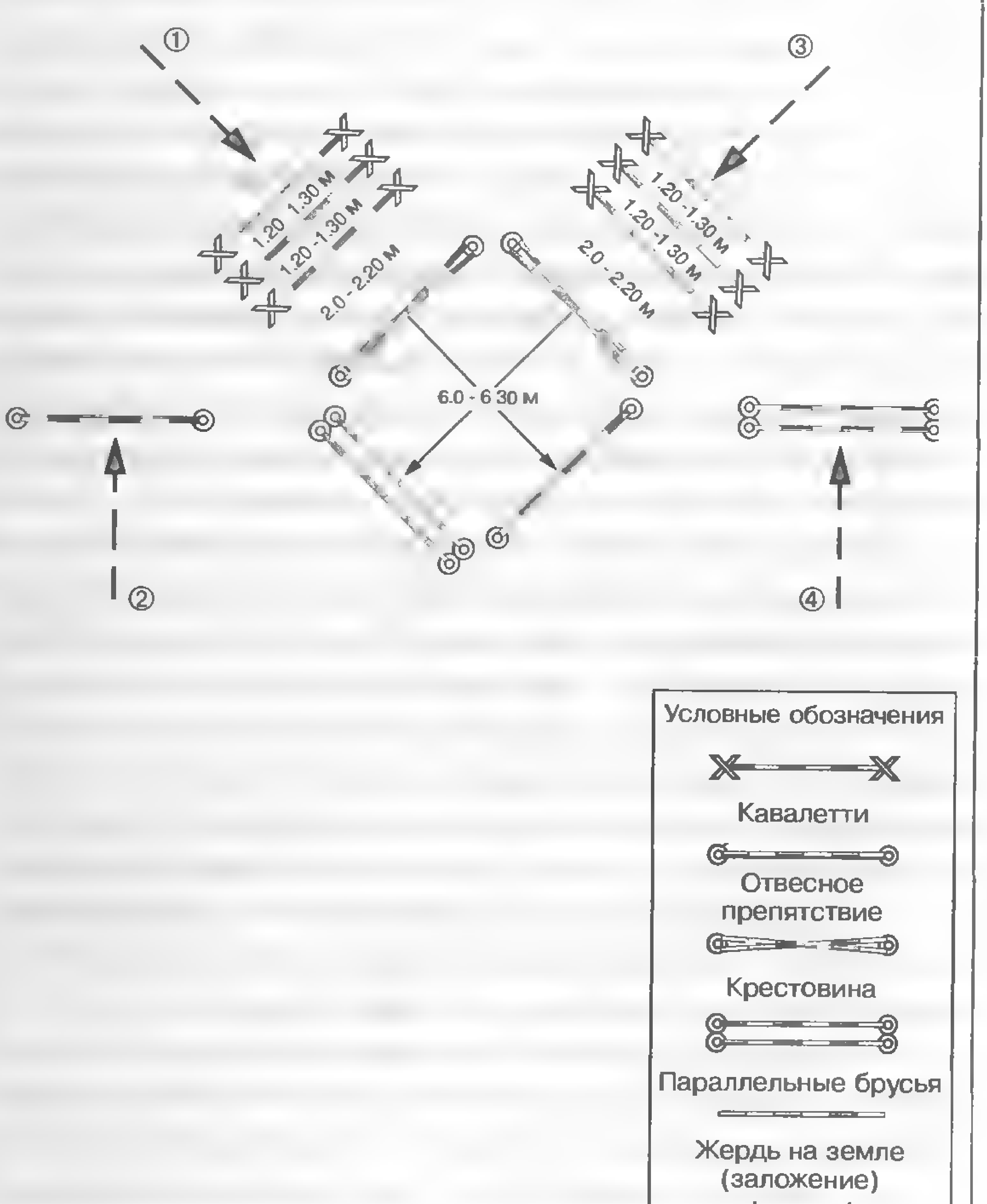
Установка гимнастической системы посередине манежа (см. рис. на с. 158) имеет то преимущество, что можно проводить работу, меняя направление движения, т. е. заходить на систему как с езды налево, так и ездой

направо. Преодоление системы, установленной в центре манежа, сложнее, так как предлагает лошади сделать первый прыжок через препятствие, расположенное не вдоль стенки манежа, а на свободном с обеих сторон от препятствия месте. Для начала нужно установить откосы, чтобы лошадь не могла обойти препятствия со стороны, а позднее их убрать.

Сначала устанавливают 3 или 4 кавалетти, причем опять напоминаю, что преодолевать их надо через середину. Затем на расстоянии 2,20 м устанавливают крестовину. На длинных сторонах манежа устанавливают с одной стороны отвесное препятствие, с другой — параллельные брусья без заложений и откосов. В зависимости от того, на какую ногу приземляется лошадь, продолжают движение галопом ездой налево или направо, а затем сокращают темп движения в углу манежа.

Пока всадник едет собранным галопом по длинной стороне манежа, помощник устанавливает параллельные брусья без откосов и заложения. После преодоления параллельных брусьев, пока всадник движется галопом вдоль длинной и короткой стенок манежа и выходит из угла манежа, быстро устанавливают в системе отвесное препятствие, а затем и параллельные брусья. Гимнастическую систему по возможности устанавливают быстро — одно препятствие за другим, чтобы лошадь не видела, как их устанавливают, в результате чего лошадь уверенно идет на знакомые ей препятствия.

Всадник едет рысью ездой направо и сначала перепрыгивает через лежащую на земле на расстоянии 2,20 м от отвесного препятствия жердь, а затем прыгает через невысокое отвесное препятствие. Потом он после преодоления системы поворачивает налево и преодолевает рысью жердь перед параллельными брусьями, расположенную на расстоянии 2,20 м от них, а следом узкие параллельные брусья (вначале его стойки стоят вплотную друг к другу).



Гимнастическая система, расположенная по диагонали

В конце занятия препятствия преодолеваются одно за другим по определенному маршруту. Всадник ездой налево преодолевает с рыси систему, расположенную в центре манежа, далее галопом едет направо (если лошадь приземлилась на левую ногу, ее переводят с галопа на рысь с тем, чтобы поднять в галоп с правой ноги) и перепрыгивает через отвесное препятствие с лежащей на расстоянии 3 м перед ним жердью.

После прыжка в углу манежа лошадь переводят на рысь, направляют на середину системы для преодоления ее. Затем продолжают галоп ездой налево и перепрыгивают через жердь и расположенные на расстоянии 3 м от нее параллельные брусья. После удачного результата лошади предоставляют отдых.

При преодолении системы, установленной по диагонали, которая представлена на рисунке слева, трудность заключается в том, чтобы своевременно повернуть лошадь и направить прямолинейно на середину препятствий.

Система сооружается в соответствии с размерами, указанными на рисунке. Необходимые жерди лежат сбоку от препятствий. 3—4 кавалетти для работы на рыси стоят по диагонали так, чтобы их можно было использовать как отдельные разминочные препятствия.

Занятие начинают с прыжка через крестовину, находящуюся на расстоянии 2,20 м от кавалетти, предназначенных для работы на рыси. Всадник прыгает с рыси через первую крестовину, установленную по диагонали, вновь переводит лошадь на рысь и проезжает по длинной стороне манежа до выхода из угла, затем направляет лошадь на вторую крестовину, установленную по диагонали, и после прыжка продолжает ехать рысью. Затем в процессе движения на расстоянии 6,00—6,30 м от крестовины устанавливают отвесное препятствие, а позднее параллельные брусья.

Затем всадник должен дать лошади передохнуть и пошагать с отпущенным поводом. В это время помощ-



Неопытная молодая 4-летняя кобыла Ла Дикве фон Костолани тракененской породы под Андреасом Бузакером идет рысью через кавалетти,



прыгает через крестовину,



делает темп галопа между препятствиями,



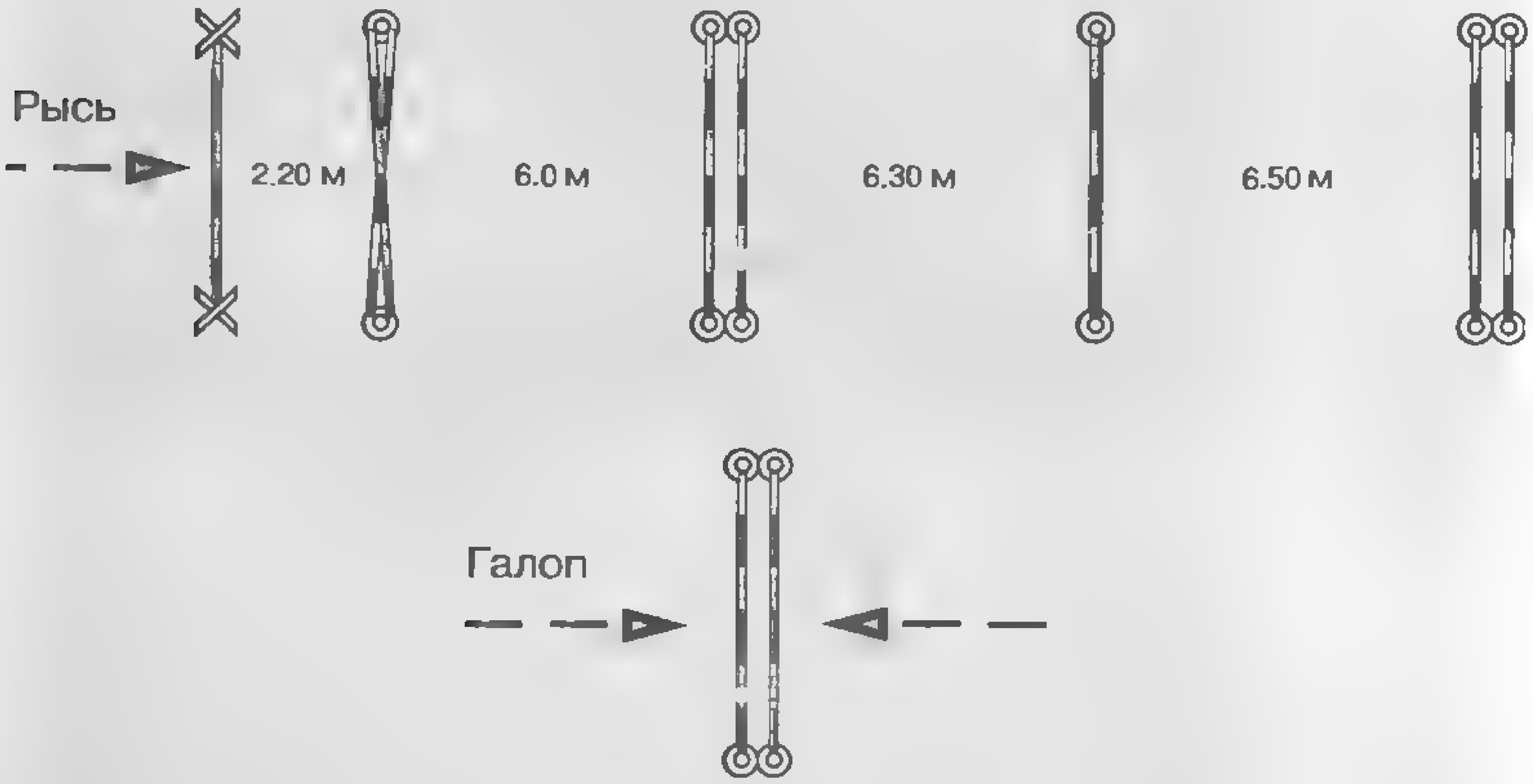
перепрыгивает через параллельные брусья

ник может поставить отвесное препятствие и параллельные брусья на длинной стороне манежа. Большое значение имеет то, как лошадь справилась с поставленными задачами, правильно ли всадник определил расстояние между заложением и препятствием и установил откос к отдельному препятствию.

Для некоторых лошадей, особенно для тех, которые быстро устают, можно убрать одно кавалетти, предназначенное для работы на рыси.

В конце занятия последовательность преодоления препятствий следующая.

Всадник на рыси едет из угла манежа ездой налево, преодолевает кавалетти и крестовину, установленные на диагонали, и после одного темпа галопа перепрыгивает через отвесное препятствие. Далее он едет галопом ездой направо (возможно и контргалопом) и перепрыгивает отвесное препятствие, расположенное на длинной стороне манежа. Затем он переводит свою лошадь на рысь, поворачивает назад из угла манежа, преодолевает с рыси кавалетти и крестовину и после одного темпа галопа пе-



Гимнастическая система между прочим способствует выработке правильности посадки во время прыжка

репрыгивает через параллельные брусья. Лошадь должна продолжать двигаться галопом ездой налево и прыгать через параллельные брусья, установленные на длинной стороне манежа. Если достигнуты хорошие результаты, то следует отдых.

Всадник должен обратить внимание на то, чтобы лошадь двигалась на собранном галопе и до препятствия, и после него. Если лошадь переходит на прибавленный и торопливый галоп, то всадник должен сделать круг или вольт.

В зависимости от необходимости можно повторять часть или все упражнение до тех пор, пока лошадь не исполнит его четко.

После преодоления гимнастической системы кавалетти убирают и устанавливают систему из нескольких препятствий подряд (см. рис. справа) либо вдоль стенки, либо в середине манежа. Установка системы препятствий вдоль стенки имеет преимущество, поскольку, во-



Дополняя систему отдельными препятствиями, перед лошадью ставят все новые и разнообразные задачи



Жердь, находящаяся на земле между двумя препятствиями, приучает лошадь правильно рассчитывать темп галопа

первых, стенка манежа с одной стороны играет роль откосов, а во-вторых, можно использовать для езды всю площадь манежа.

Если препятствия расположены в середине манежа, то их можно преодолевать и затем продолжать движение в обоих направлениях. Отдельный прыжок через параллельные брусья надо выполнять с обеих сторон, и поэтому их устанавливают так, чтобы они находились в центре манежа. После отдыха гимнастическую систему постепенно дополняют препятствиями.

Если лошадь прыгает охотно, систему нужно дополнить 1—2 препятствиями так, чтобы поставить перед лошадью новые задачи.

Расстояние между препятствиями зависят от длины маха лошади на галопе, и всадник рассчитывает его так, чтобы лошадь могла прыгать не напрягаясь. Она должна уметь сосредоточиваться на стоящих подряд препят-

ствиях, не изменяя темпа движения галопом. Поэтому следует приводимые размеры считать только приблизительными и руководствоваться индивидуальными особенностями движения лошади.

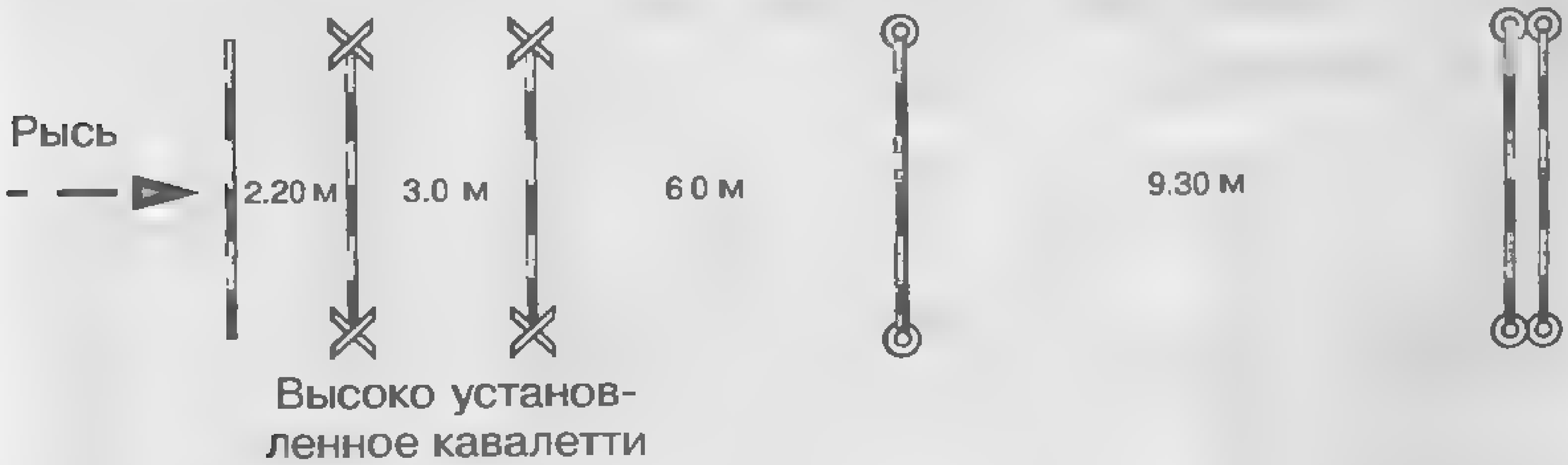
Если лошадь останавливается перед препятствием или пытается уйти в сторону, то надо сначала преодолевать его отдельно при заходе с поворота, а затем преодолевать всю систему.

Есть лошади, которым трудно сделать несколько прыжков подряд. В этом случае частое повторение прыжков через систему не дает положительного результата. Разумно сделать короткую паузу для отдыха, в течение которой лошадь может отвлечься, а потом начать еще раз с упрощенной системы, прежде чем перейти на более сложную систему препятствий.

Если лошадь переходит на прибавленный галоп, то ее можно «затормозить» посредством того, что в середину между отдельными препятствиями на землю кладут жердь.

In-and-Out

In-and-Out — это установленные подряд небольшие препятствия типа кавалетти, которые не позволяют лошади делать между ними дополнительный темп галопа;



Система из кавалетти и препятствий с разным расстоянием между ними — In-and-Out (дословный перевод с английского «войти и выйти».)



Препятствия такой гимнастической системы (In-and-Out-Gymnastikreihe) добавляют постепенно, чтобы не предъявлять к лошади сразу чрезмерные требования

т. е. лошадь после приземления должна тотчас снова энергично отталкиваться. Если лошадь обладает достаточной гибкостью, особенно в области поясницы, то в тренинг можно включать In-and-Out. Хотя такая система развивает гибкость спины и поясницы лошади, необходимо предостеречь от чрезмерных требований. Чрезмерное перенапряжение лошади может быть вызвано слишком высоко установленными In-and-Out и их большим количеством.



In-and-Out гимнастическая система состоит из 5 препятствий и 3 лежащих на земле жердей



In-and-Out гимнастическая система заставляет сосредоточиваться делающую прыжки лошадь

Лошадь знакомят либо с двумя высоко установленными кавалетти, либо с крестовинами. Для облегчения расчета отталкивания ставят низкое кавалетти или жердь на расстоянии 2,20 м перед первым кавалетти и на расстоянии 3—3,30 м после него. Как только лошадь освоила принцип преодоления препятствий в один темп, можно ожидать дальнейшего успеха. Такое In-and-Out можно включить в систему напрыгивания.

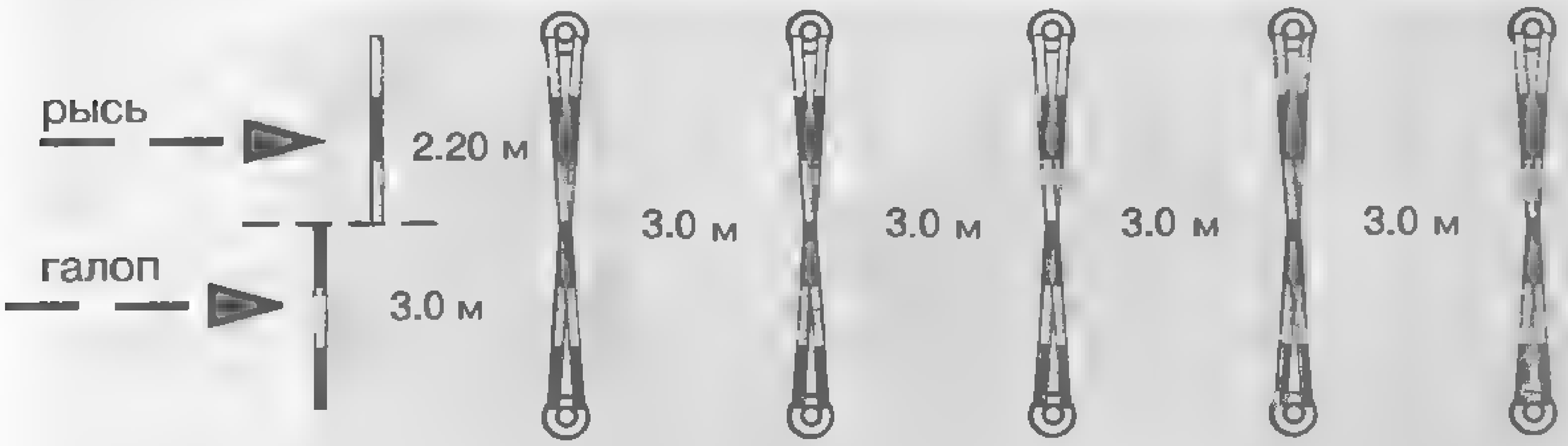
In-and-Out — гимнастическая система, которая требует от лошади наивысшей сконцентрированности и гибкости. По этой причине отдельные препятствия нужно устанавливать низко и по возможности на одинаковой высоте. Если лошадь хорошо преодолела систему, то можно добавить еще одно препятствие.

Всадник должен до поворота на препятствие ехать рысью, чтобы лошадь не возбуждалась при виде многих жердей.



Если лошадь прыгает не через середину препятствий, а, как показано на фото (вверху), ближе к правой стороне препятствия, то преодолением системы In-and-Out, состоящей из крестовин, можно приучить лошадь прыгать через препятствия посередине (внизу)





In-and-Out гимнастическая система, состоящая из крестовин 2,2 м заложение для преодоления с рыси, 3,0 м — для преодоления с галопа

Также можно In-and-Out установить из крестовин. Крестовины приучают лошадь прыгать через середину препятствий.

Возможные варианты системы препятствий нужно устанавливать в зависимости от способностей лошади. Можно начать с жерди, положенной на землю, и крестовины, удаленной от нее на 2,20 м, и мало-помалу устанавливать другие крестовины. Второй способ состо-



Работу начинают либо с одной жерди или крестовины и постепенно устанавливают другие препятствия,



... либо кладут соответствующие жерди для крестовин на землю и постепенно сооружают из них следующие крестовины

ит в том, что все жерди вначале кладут на нужном месте на землю и постепенно при следующем заходе лошади на препятствие сооружают из них крестовины. Надо устанавливать систему так, чтобы можно было преодолевать ее с обеих сторон.

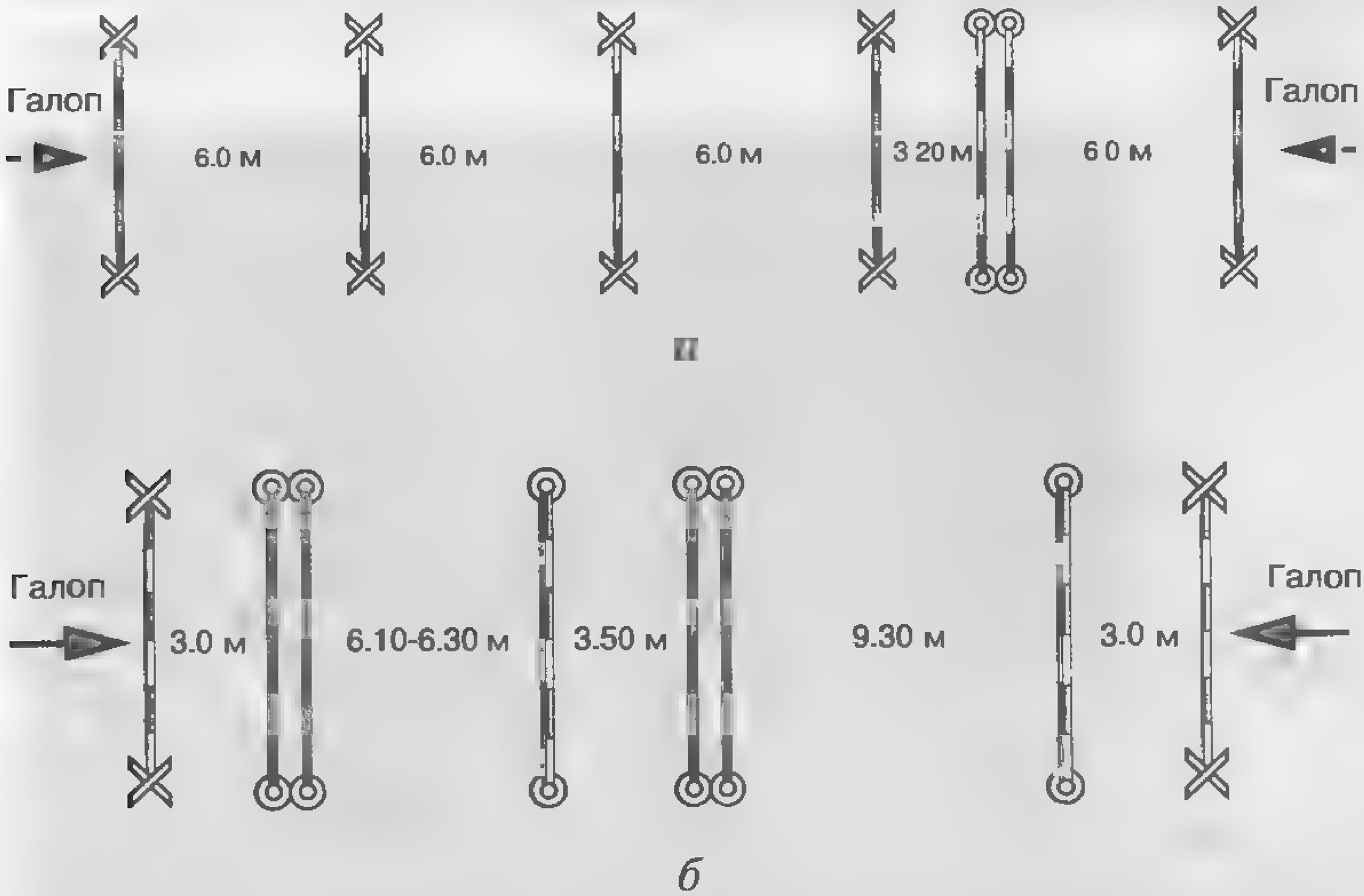
Чтобы такую систему можно было преодолевать на галопе, расстояние между препятствиями должно быть 3 м. Это достаточное расстояние, чтобы лошадь могла на собранном галопе уложиться между препятствиями. Всадник должен определиться, выполнять это упражнение на системе, состоящей из 5 крестовин, или для молодой лошади достаточно трех крестовин. Более 5 крестовин в системе In-and-Out я не рекомендовала бы из-за опасности перегрузки лошади.

Имеется бесчисленное множество вариантов расположения препятствий в гимнастической системе. При подборе рациональной комбинации препятствий в системе In-and-Out учитывают длину маха галопа, один или два темпа галопа, которые лошадь должна сделать

между препятствиями, способности всадника и лошади и цель, которой хочет добиться инструктор верховой езды. Гимнастическая система годится также для того, чтобы способствовать выработке правильной посадки всадника и/или устранить некоторые проблемы лошади (см. раздел «Типичные ошибки и предложения по их исправлению»).

После того как всадник и лошадь в достаточной мере отработали гимнастические прыжки на рыси, только тогда можно переходить к преодолению системы с галопа. Для наглядного объяснения я хотела бы привести два примера (см. рисунок внизу).

В этой связи я не хотела бы детально останавливаться на целенаправленном обучении техническим при-



б

Гимнастическая система установлена так, чтобы можно было преодолевать препятствия с обеих сторон на галопе.

а) Система из кавалетти и параллельных брусьев для напрыгивания на определенном темпе галопа.

б) Система с различными расстояниями между препятствиями требует внимательности и сконцентрированности как всадника, так и лошади



Удачное преодоление параллельных брусьев (Абендзее фон Апонти, 6-летний мерин вестфальской породы, под Ингрид Климке)



Движение собранным галопом через кавалетти перед параллельными брусьями приучает всадника и лошадь двигаться с определенным ритмом

емам, а хотела бы прежде всего познакомить с основной базой дальнейшей подготовки всадника и лошади.

Продолжение тренинга описывается в разделе «Основное обучение молодой верховой лошади», который несколько переработан.

Типичные ошибки и способы их исправления

Ошибка:

Лошадь после прыжка становится нервной, пытается нестись вперед и сопротивляется действиям всадника.

Способ исправления:

После приземления мягко принимают повод на себя и успокаивают голосом (если лошадь продолжает упрямиться, то повод натягивают сильнее и откидывают назад свой корпус). Хорошо после преодоления препятствий перейти на движение по кругу и/или сделать вольт. По моему мнению, практикуемое резкое натягивание одного повода (закрутка) перед стенкой манежа

применяется только в крайнем случае, поскольку лошади после этого могут еще больше сопротивляться и становятся опасными.

Поэтому нельзя осаживать лошадь слишком грубым действием повода. Если лошадь после прыжка начинает бояться действия повода, так как почувствовала боль во рту, то во время преодоления препятствия она будет судорожно сжиматься.

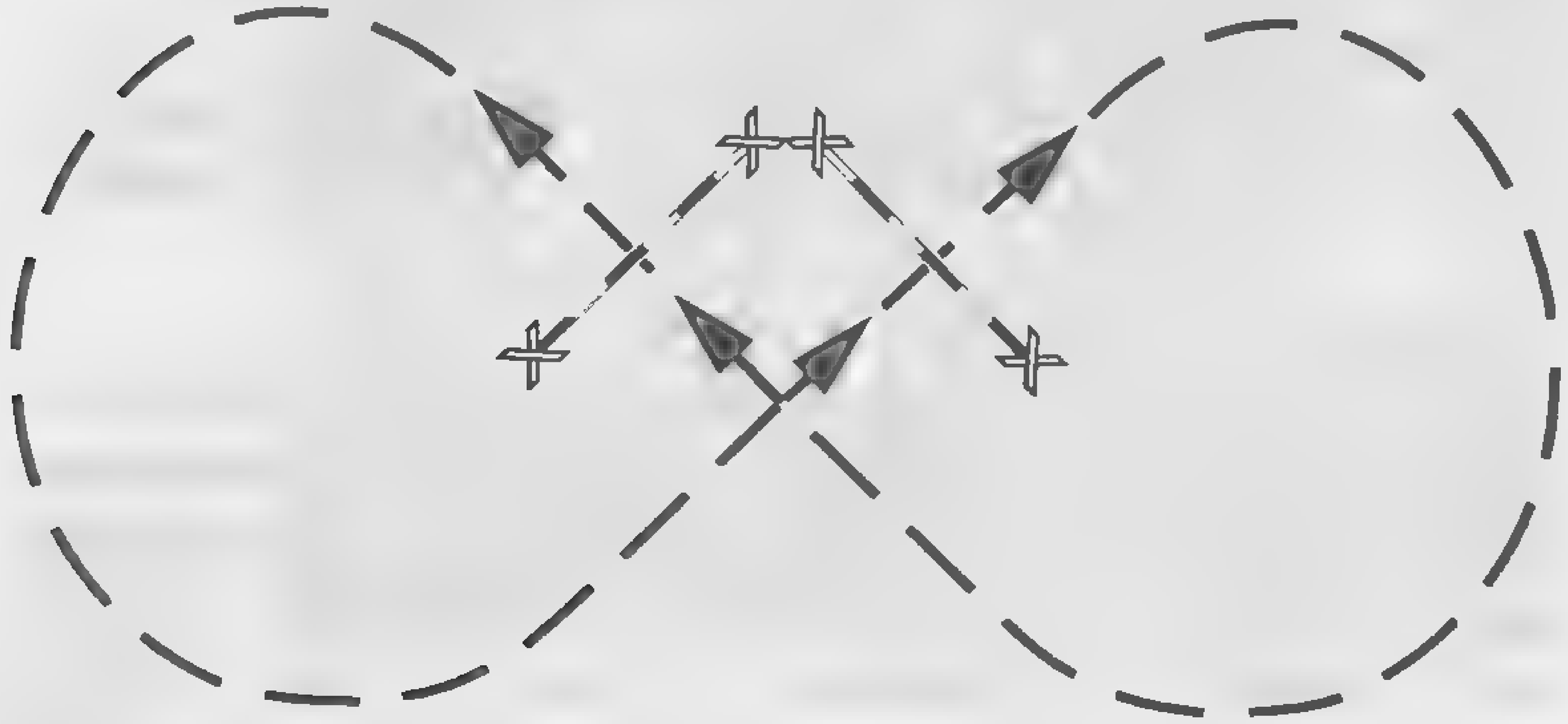
Следующее упражнение помогает всаднику контролировать свою лошадь после прыжка.

Всадник направляет свою лошадь рысью на небольшое препятствие (например кавалетти) и работает на восьмерке так долго, пока лошадь не будет слушаться мягкого повода и спокойно двигаться на восьмерке.

Можно также воспользоваться помощью второго человека, который, вытянув руку, стоит в конце препятствия на таком расстоянии, что всадник может перед ним остановить лошадь.

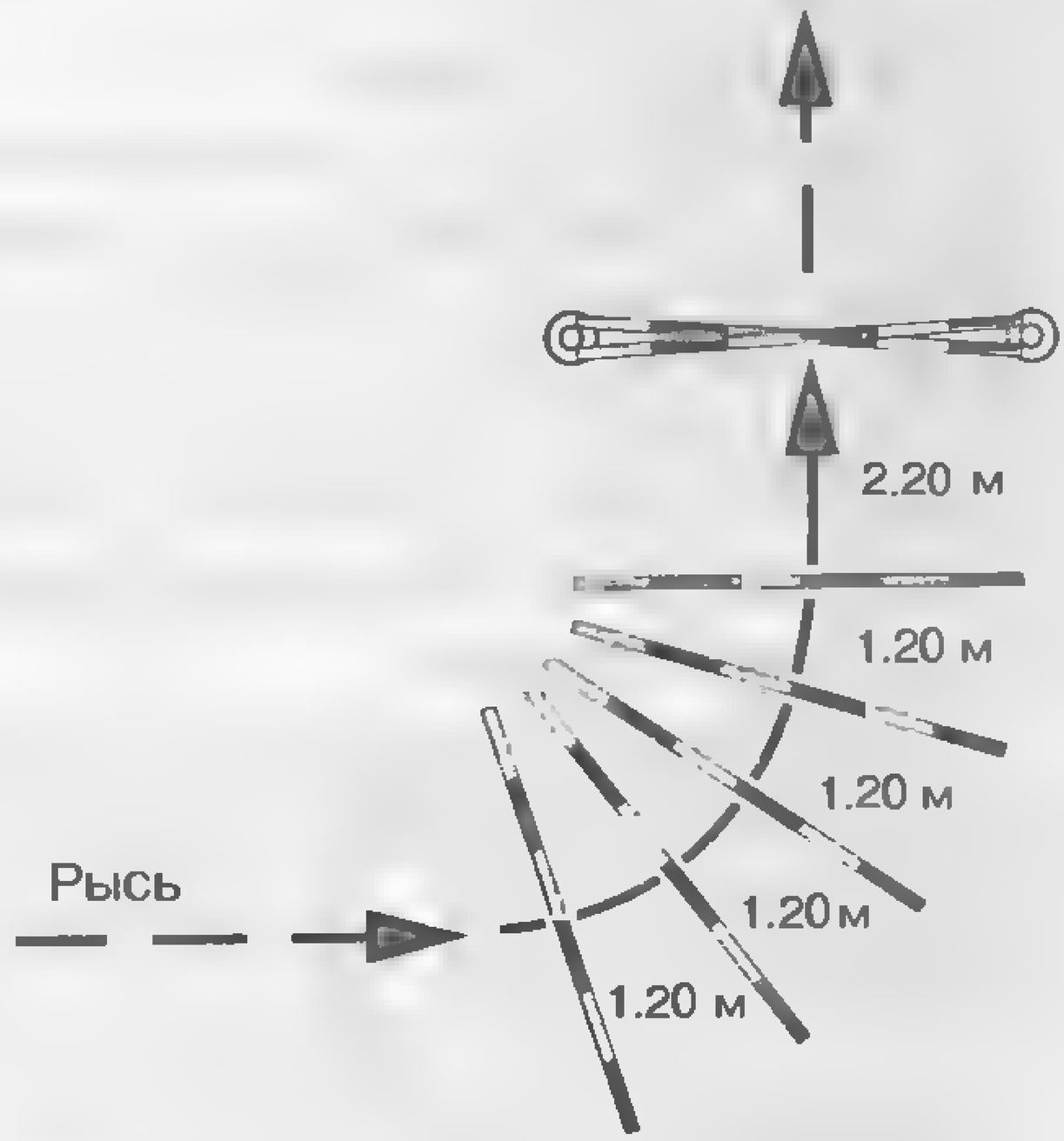
Ошибка:

Лошадь начинает торопиться перед выполнением прыжка.



Два кавалетти, примыкающие одной стороной к стенке манежа, для выполнения прыжков при движении по восьмерке

Жерди для работы рысью, установленные на повороте перед кресто-виной



Способ исправления:

На линии поворота веером устанавливают 3—4 кавалетти, чтобы лошадь на рыси могла выбрать расстояние между препятствиями, где ей наиболее удобно поднимать ноги. Всадник несколько раз проезжает перед препятствием, пока лошадь не успокоится, а затем преодолевает его. Он должен отвлечь и занять лошадь. Если помощник стоит перед первым препятствием, то всаднику легче справляться с лошадью, т. к. она не думает, что надо преодолевать препятствие.

Ошибка:

Лошадь торопится прыгать через препятствия в рамках гимнастической системы.

Способ исправления:

Помощник ходит взад и вперед между отдельными препятствиями (лучше перед последним) так, чтобы лошадь обратила внимание на человека и перестала торопиться.

Ошибка:

Лошадь при преодолении системы становится небрежной, неосторожной и невнимательной.

Способ исправления:

Верхнюю жердь препятствия устанавливают наискось — в ту или другую сторону.

Внимание лошади устремляется на измененное препятствие. Дополнительно помощник может ходить взад и вперед сзади последнего препятствия. Для опытных лошадей можно не использовать заложения, облегчающего отталкивание.

Если лошадь сделает ошибку, то всадник не должен беспокоиться. Лошадь учится на ошибках и затем прыгает осторожно и внимательно. Она должна учиться на ошибках.

Ошибка:

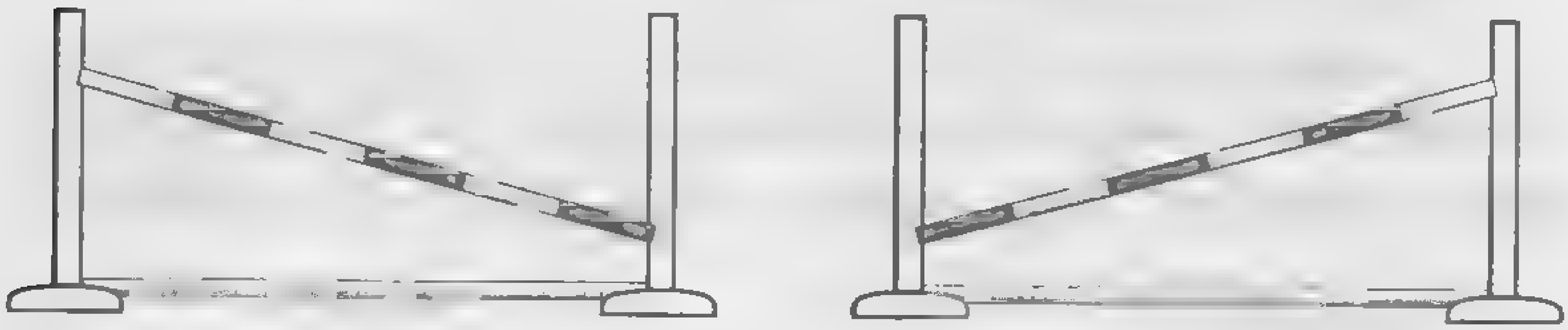
Лошадь отклоняется в какую-либо сторону, например влево.

Способ исправления:

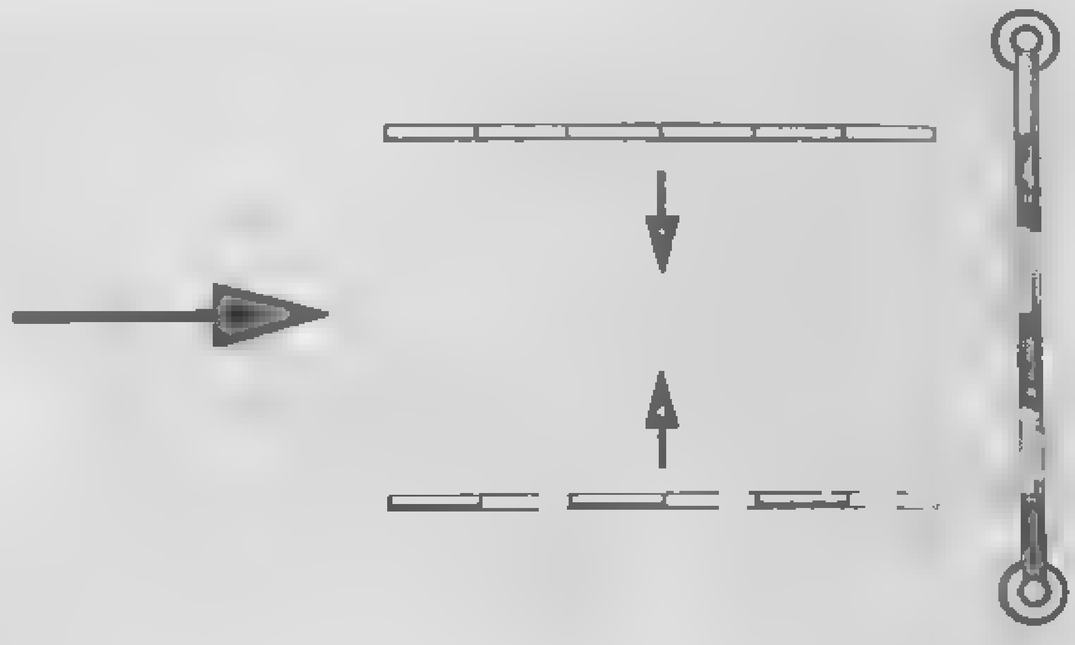
Всадник берет хлыст в левую руку. Хлыст лежит на левой стороне. Натягивая повод правой рукой, всадник заставляет лошадь свернуть направо. Перед препятствием лошадь останавливают один раз, наказывают хлыстом и сворачивают к правой стороне препятствия. Затем стараются преодолеть препятствие посередине. Повторяют несколько раз.

Ошибка:

Лошадь при заезде на препятствие пытается уйти в сторону.



Установленные веером жерди перед крестовиной способствуют повышению внимания лошади



Две лежащие на земле жерди образуют коридор

Способ исправления:

С помощью двух жердей перпендикулярно препятствию создают коридор.

Сначала, чтобы лошадь не сбить с толка, жерди кладут далеко друг от друга. Когда лошадь привыкнет к коридору, то расстояние между жердями постепенно уменьшают так, чтобы лошадь могла сделать прыжок через середину препятствия.

Ошибка:

Лошадь прыгает через препятствие по диагонали и приземляется рядом с серединой препятствия.



Жерди, находящиеся по бокам препятствия, не позволяют лошади уйти в сторону



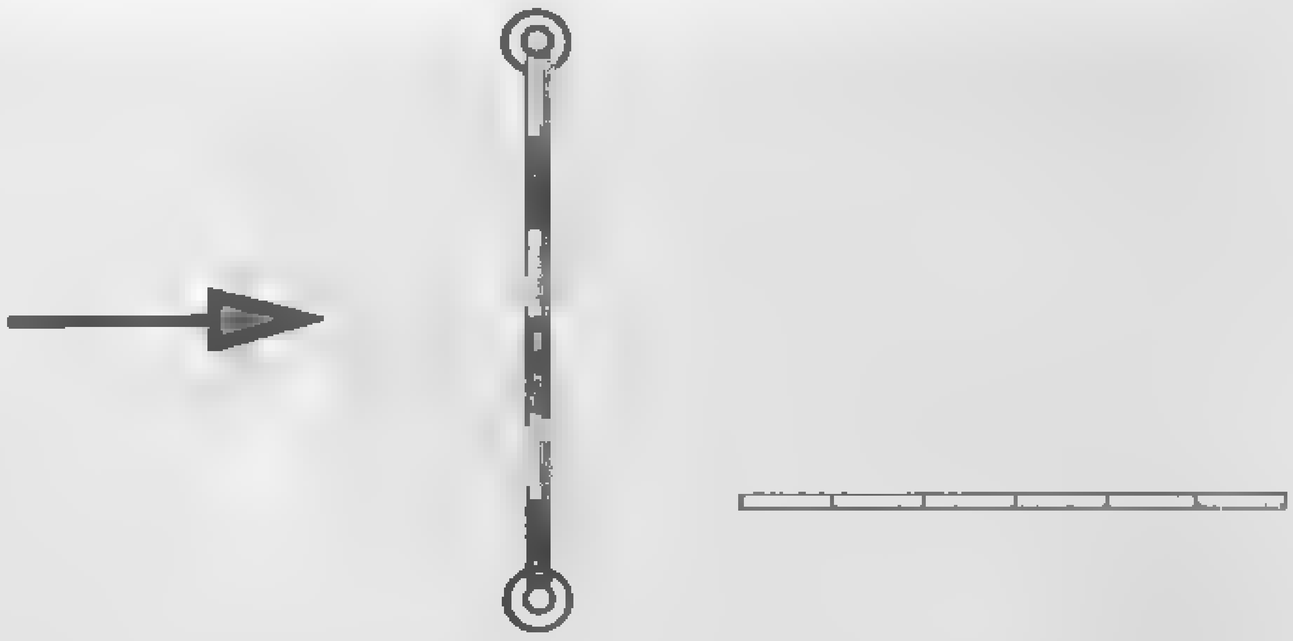
Вначале коридор такой же ширины, как и препятствие, затем его можно сузить (Рохелле фон Рубинштайн, 5-летняя кобыла вестфальской породы, под Свеной Каезе)

Способ исправления:

Жердь кладут на землю с правой стороны позади препятствия. Чтобы лошадь при приземлении не наступила на жердь, та должна лежать достаточно далеко от препятствия. Лошадь должна сделать прыжок с движения галопом и приземлиться параллельно жерди.

Пример:

Лошадь во время преодоления препятствия отклоняется влево и приземляется слева от середины препятствия. В таком случае необходимо сзади препятствия положить жердь с левой стороны от его середины на расстоянии 2—3 м. Осторожно! В начале необходимо ее положить напротив стойки препятствия и постепенно передвигать ближе к середине препятствия.



Положенная жердь после препятствия не позволяет лошади приземляться после прыжка справа от препятствия

Тогда лошадь вынуждена приземляться прямо, благодаря чему баскюль [1] во время прыжка является хорошим. Если она преодолевает препятствие по диагонали, то такой прыжок является ошибочным.

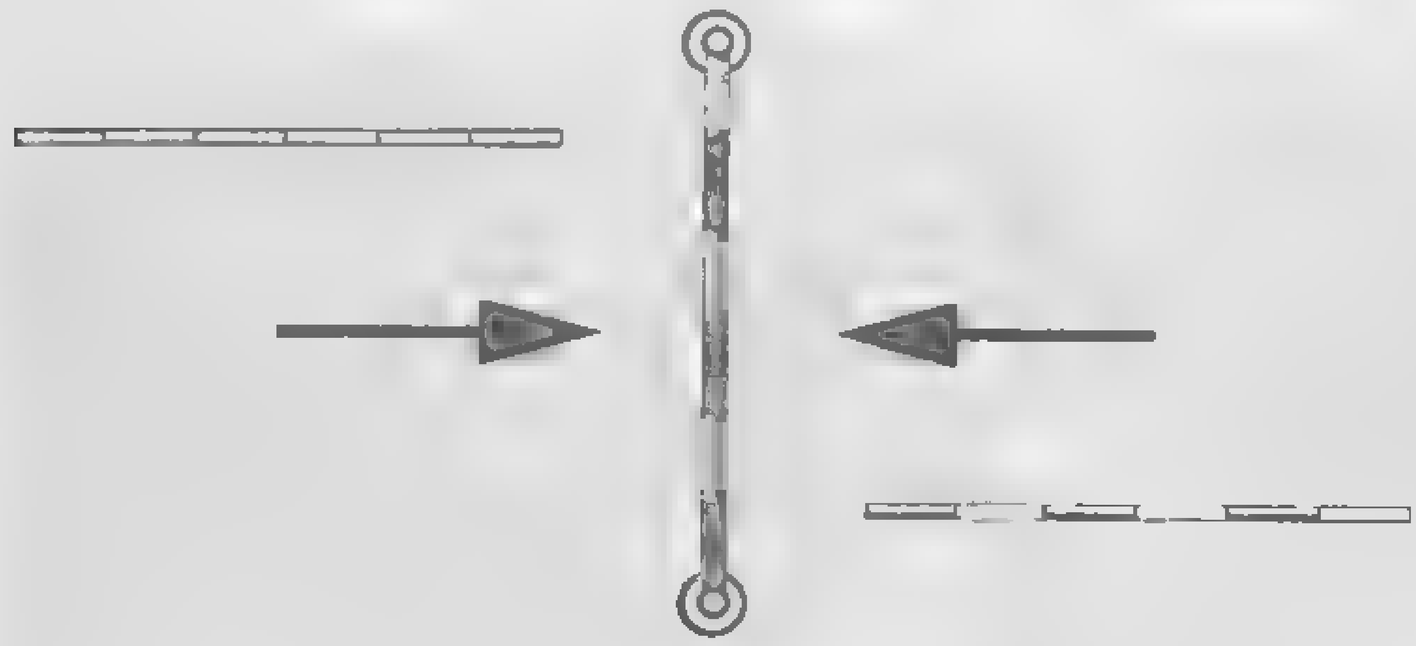
Для исправления такого прыжка между препятствиями в гимнастической системе кладут боковые жерди или работают на отдельном отвесном препятствии.



Лошадь не сможет отклониться влево

---

[1] Баскюль (*фр.*— качели) — это продольное, волнообразное сгибание шеи и корпуса лошади при преодолении препятствия, которое способствует подгибанию ног и поэтому имеет большое значение для прыжка.



Две положенные на землю жерди приучают лошадь делать прыжки по прямой линии

До и после отвесного препятствия кладут сбоку соответственно по одной жерди. Преодолевают отвесное препятствие через середину по прямой линии на галопе, затем после прыжка продолжают прямолинейное движение галопом, разворачиваются и преодолевают препятствие с другой стороны.

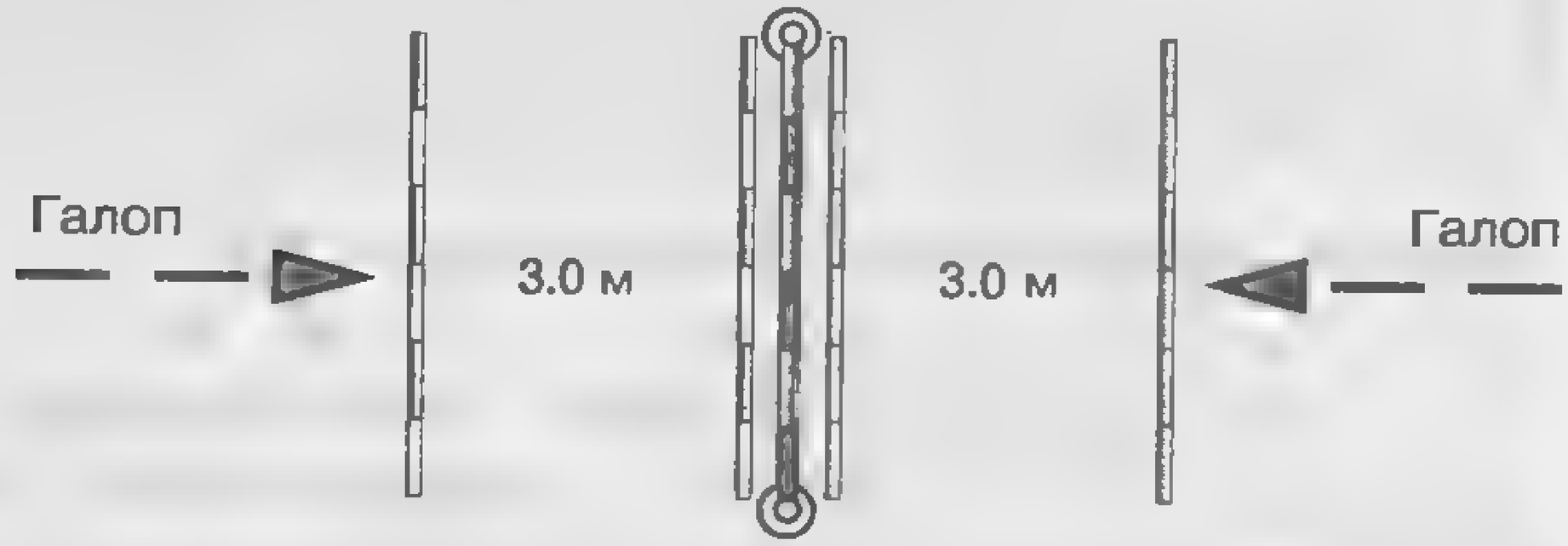
Другим способом является создание коридора до и после препятствия. Лошадь приучают к тому, чтобы прямолинейно подходить к препятствию, прямолинейно преодолевать его и прямолинейно продолжать езду.

Ошибка:

Лошадь не может рассчитать правильное расстояние для отталкивания.

Способ исправления:

Перед отвесным препятствием на землю кладется жердь, соответствующая ширине препятствия.



До и после отвесного препятствия на землю кладутся жерди в качестве заложения



Лошадь приземляется за лежащей позади препятствия жердью

Внимание лошади концентрируется на заложении перед препятствием, что не позволяет ей близко подойти к препятствию, и она отталкивается своевременно.

Можно также положить заложение перед препятствием на расстоянии 3,0—3,20 м. Если лошадь подходит к жерди неподходящим темпом галопа, то несмотря на это ей проще рассчитать момент отталкивания для преодоления препятствия.

Если жердь положить на расстоянии 3 м сзади препятствия лошадь во время прыжка лучше видит место приземления и, чтобы после прыжка не наступить на жердь, тянется вперед. Такое препятствие необходимо преодолевать с обеих сторон.

Приведенные примеры наглядно показывают множество вариантов и возможностей подбора правильных упражнений для каждого всадника и для каждой лошади в соответствии с определенными индивидуальными особенностями. Надо только заранее точно обдумать смысл и цель выбранного упражнения. Сами упражнения нужно выполнять спокойно и четко. Большое значение следует придавать поощрению лошади.

Я надеюсь, что объяснила как можно большему количеству всадников и инструкторов верховой езды преимущества прыжковой гимнастики, чтобы они чаще включали ее в качестве весьма ценного разнообразия — особенно для лошадей — в ежедневную работу.

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ

Программы подготовки лошади в сущности являются ничем иным, как комплексным тренингом. Они не являются готовым руководством к применению, так как относятся только к части обучения, касающейся работы на кавалетти и прыжковой гимнастике, а остальные элементы обучения лишь упоминаются в связи с ними. В конечном счете принятие решения всегда зависит от индивидуальных способностей лошади и всадника, что необходимо обязательно учитывать.

Но всегда имеются некоторые основные положения, на которые нужно обратить внимание всем, кто хочет, чтобы обучение принесло успех. На них главным образом и построены предлагаемые программы, которые должны стать для всадника отправной точкой для систематического продвижения вперед.

Я исхожу из того, что большинство всадников подразделяет тренинг на летний и зимний. Летом многие всадники участвуют в соревнованиях и делают прогулки по пересеченной местности, в то время как непосредственное обучение больше проходит в зимние месяцы.

Программы обучения в первую очередь предназначены для этих зимних месяцев. Они соответственно охватывают период от четырех до шести недель. В отношении отдельных уроков верховой езды следует добавить, что здесь имеются закономерности, которые всад-

ник должен принимать во внимание. Каждый урок обучения должен состоять из трех фаз: разминки, основного занятия и окончания работы. Разминка перед работой на кавалетти продолжается обычно 10—15 минут. Точная продолжительность зависит от настроения, возраста, темперамента и выезженности лошади. Как во время занятия, так и после его завершения рекомендуется езда шагом по возможности с отпущенными поводьями, шаг одновременно служит для успокоения нервов, восстановления сил и обеспечивает возвращение в конюшню довольной лошади. Продолжительность шага может составлять 10 минут и более.

В основной части занятий проводится работа на кавалетти.

Четырех — шестинедельная программа основной подготовки (для лошадей, обучающихся второй год)

Основная подготовка верховой лошади должна быть разнообразной и включать в себя все сферы верховой езды. Поэтому она должна отвечать всем гребованиям, которые предъявляются для проверки пригодности к соревнованиям. Остерегайтесь слишком ранней специализации, так как разнообразная основная подготовка проще и надежнее всего ведет к самым высоким достижениям.

Первая неделя

✓ **Главная цель:**

Обучение преодолению кавалетти шагом и рысью, а также основные упражнения прыжковой гимнастики.

Понедельник

Освобождение от тренинга. Однако лошадь не должна постоянно оставаться в конюшне, а по меньшей мере на 30 минут быть выведена. Если есть возможность, то приятным отдыхом для лошади станут выпас, прогулочная верховая езда, свободное движение в падоке (загоне для лошадей).

Вторник

1. Начинают с работы на кавалетти без всадника; продолжительность: примерно 30 минут, движение на свободе, состоит из фазы 1 и 2 (см. с. 26—27) — 15 минут, фазы 3 (см. с. 29 и след.) — 15 минут. Либо: работа на корде, состоящая из фазы 1 и 2 (см. с. 36 и 37) — 15 минут, фазы 3 (см. с. 40 и след.) — 15 минут.

2. Затем примерно в течение 10 минут езда под всадником через кавалетти шагом (см. с. 48 и след.).

3. В конце занятия манежная езда и затем езда шагом для восстановления сил и дыхания.

Среда

1. Примерно четверть часа разминка шагом, рысью и галопом в обоих направлениях.

2. 20 минут — работа на кавалетти под всадником на прямой линии, вначале шагом, начиная с жерди (см. с. 48), затем рысью (см. с. 62—83), между ними 5-минутная езда шагом.

3. Несколько уроков выездки и шаговая езда.

Четверг

Прогулочная верховая езда на пересеченной местности в зависимости от погоды либо в течение часа манежная езда с небольшой нагрузкой для лошади.

Пятница

1. Разминка в течение 5—10 минут.

2. Полчаса — работа на кавалетти под всадником на прямой линии вначале шагом с увеличением расстояния между кавалетти для прибавленного шага (см. с. 48), затем рысью с увеличением расстояния между кавалетти для преодоления их на прибавленной рыси (см. с. 62), между ними 5-минутный отдых свободным шагом с отпущенными поводьями.

3. Несколько минут езды галопом при облегченной посадке всадника с переменой направления; затем несколько прыжков на рыси и галопе на прямой линии. Отдых: движение шагом с отпущенными поводьями.

Суббота

Занятия такие же, как и в четверг.

Воскресенье

Либо (в зависимости от погоды) верховая езда по пересеченной местности с прыжками через небольшие естественные препятствия, езда вниз и вверх по склону, спокойный галоп на ровном грунте.

Либо в манеже для верховой езды разминка, несколько упражнений манежной езды на гибкость, затем галоп при облегченной посадке с переменой направления движения, затем несколько прыжков с рыси и галопа.

Вторая неделя

✓ **Главная цель:**

Закрепление выученного в первую неделю.

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

1. В течение 15 минут хорошая разминка, время от времени езда шагом с отпущенными поводьями через кавалетти на прямой линии.

2. В течение 20 минут езда попеременно шагом и рысью через кавалетти на прямой линии. Начинают езду с использованием нескольких кавалетти.

3. Несколько минут езды галопом и затем шаг со свободным поводом.

Среда

Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Четверг

1. В течение примерно четверти часа разминка.

2. Полчаса — работа на кавалетти под всадником на прямой линии шагом и рысью; прибавленным шагом (см. с. 74) с увеличением расстояния между кавалетти (см. с. 76). Временами отдых примерно по 5 минут шагом.

3. Манежная езда и галоп при облегченной посадке с переменой направления, затем несколько прыжков на рыси и галопе на прямой линии.

Пятница

Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Суббота

1. Либо прыжки на свободе или работа на кавалетти на корде, либо занятия такие же, как и в четверг второй недели.

2. Манежная езда.

3. Езда шагом.

Воскресенье

Занятия такие же, как в воскресенье первой недели или как в четверг второй недели.

Третья неделя

✓ **Главная цель:**

Обучение и преодоление кавалетти на галопе и основные упражнения прыжковой гимнастики.

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

Занятия такие же, как и во вторник второй недели.

Среда

1. Четверть часа — разминка.
2. Четверть часа — работа на кавалетти рысью на прямой линии.
3. 8 минут галопа при облегченной посадке с переменой направления. В конце занятия основные упражнения прыжковой гимнастики на прямой линии.
4. Манежная езда с последующим шагом.

Четверг

Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Пятница

1. Четверть часа — разминка.
2. Несколько уроков манежной езды для улучшения гибкости лошади.
3. Основные упражнения прыжковой гимнастики.
4. Шаговая работа.

Суббота

Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Воскресенье

1. Четверть часа — разминка, причем время от времени шагом со свободными поводьями через кавалетти на прямой линии.

2. 10 минут галопа при облегченной посадке с переменой направления, репризы шагом по 5 минут.

3. Основные упражнения прыжковой гимнастики на прямой линии.

4. Шаг.

Четвертая неделя

✓ **Главная цель:**

Закрепление выученного в третью неделю.

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

Работа на кавалетти не проводится; манежная езда.

Среда

Занятия такие же, как в среду или пятницу третьей недели.

Четверг

Занятия такие же, как и во вторник.

Пятница

Занятия такие же, как и в воскресенье третьей недели.

Суббота

В зависимости от погоды верховая езда по пересеченной местности или манежная езда.

Воскресенье

1. В течение четверти часа разминка.

2. Либо основные упражнения прыжковой гимнастики на кавалетти, жердях и отдельных препятствиях, либо конкурные прыжки.

3. Шаг.

Пятая неделя

Работа на кавалетти не проводится; в большей мере манежная езда и по возможности езда по пересеченной местности.

Шестая неделя

Повторение основных упражнений первых четырех недель без дальнейшего повышения требований.

После шестой недели должно быть достигнуто то, что лошадь выполняет основные упражнения на кавалетти на прямой линии, включая прыжковую гимнастику. Затем, начиная с седьмой недели, попеременно подбирают такие задачи, которые направлены на достижение преследуемых целей обучения. Теперь можно перейти к работе на изогнутой линии.

Теперь лошади на основе полученного в первые шесть недель опыта не должно быть очень трудно работать.

В течение обучения постоянно появляются проблемы, что совершенно нормально. Их можно решить в результате возвращения к простым упражнениям и затем медленного повышения требований, если с этими основными упражнениями всадник и лошадь справляются.

Четырех — шестинедельная программа для выезженной лошади

Эта программа исходит из того, что успешно окончена основная подготовка. С другой стороны, она ограничивается лишь работой на кавалетти в рамках систе-

мы общей подготовки. Какие дальнейшие задачи можно поставить — зависит от уровня выезженности лошади. В любом хорошем руководстве излагается последовательное построение уроков.

Первая неделя

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

1. В течение 20 минут разминка с переменой направления на всех трех основных видах аллюра, причем в конце разминки езда рысью и шагом через кавалетти по прямой линии.

2. Упражнения на гибкость лошади, несколько раз выполняют осаживание и прохождение шагом на свободном поводе через кавалетти, чтобы восстановить правильность темпа на шаге.

3. Манежная езда, преимущественно рысью.

4. Спокойная работа на шаге.

Среда

Работа на кавалетти не проводится.

Четверг

Работа на кавалетти рысью, с увеличением расстояния между препятствиями, для удлинения маха и улучшения качества движений (см. с. 76—78).

Пятница

Работа на кавалетти не проводится.

Суббота

Работа на кавалетти не проводится; в случае необходимости свободные движения шагом через кавалетти

со свободными поводьями во время разминки (см. с. 76—80) или прыжки на свободе.

Воскресенье
Манежная езда.

Вторая неделя

Понедельник
Освобождение от тренинга.

Вторник
Работа на кавалетти не проводится.

Среда
Работа собранным на кавалетти шагом, между которыми уменьшено расстояние (см. с. 54—60).

Четверг
Работа на кавалетти не проводится.

Пятница
Работа на кавалетти не проводится, в случае необходимости на разминке езда строевой рысью через кавалетти на прямой линии.

Суббота
Работа на кавалетти рысью при манежной посадке. Расстояние между кавалетти сокращено для улучшения выразительности движений (см. с. 68).

Воскресенье
Манежная езда.

Третья неделя

Понедельник
Освобождение от тренинга.

Вторник

1. Работа на кавалетти на свободе (см. с. 26—31).
2. Несколько уроков манежной езды под всадником.
3. Езда шагом.

Среда

Работа на кавалетти не проводится.

Четверг

Работа на кавалетти не проводится; в случае необходимости езда шагом с отпущенным поводом во время разминки.

Пятница

Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Суббота

Работа на кавалетти не проводится.

Воскресенье

Манежная езда в зависимости от поставленной задачи.

Четвертая неделя

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

Занятия такие же, как и во вторник первой недели.

Среда

Работа на кавалетти не проводится.

Четверг

Работа на кавалетти шагом, в конце работа на кавалетти, между которыми увеличено расстояние, для улучшения качества движений (см. стр. 76).

Пятница

Работа на кавалетти не проводится.

Суббота

Занятия такие же, как и в субботу второй недели.

Воскресенье

Манежная езда в зависимости от поставленной задачи.

Пятая неделя

Работа на кавалетти не проводится; вместо нее манежная езда и снятие мышечной нагрузки в результате прогулочной верховой езды на пересеченной местности (в зависимости от погоды).

Шестая неделя

Повторение основных упражнений первых трех недель, а также выполнение некоторых задач из программы основной подготовки.

В зависимости от потребности можно также включить работу на кавалетти на изогнутой линии. Кроме того, в том случае, если за день не достигнута цель упражнения, на следующий день необходимо повторить упражнение. Важное значение имеет ограничение работы на кавалетти до двух-трех дней в течение этой недели, позволяющее избежать опасности переутомления.

Четырех — шестинедельная программа для конкурной лошади

Снова предполагается успешное завершение основной подготовки.

Первая неделя

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

1. Продолжительная разминка с преодолением кавалетти рысью на прямой линии, езда облегченной рысью.
2. Галоп при облегченной посадке.
3. Несколько уроков на развитие гибкости лошади.
4. Шаг со свободным поводом.

Среда

1. Разминка.
2. Упражнения на развитие гибкости лошади.
3. Прыжковая гимнастика; в конце один-два отдельных прыжка.
4. Шаг.

Четверг

Манежная езда или (в зависимости от погоды) прогулочная верховая езда на пересеченной местности.

Пятница

Манежная езда и преодоление нескольких легких отдельных препятствий на галопе.

Суббота

Верховая езда по пересеченной местности и спокойное галопирование на ровном грунте или манежная езда (в зависимости от погоды).

Воскресенье

Манежная езда.

Вторая неделя

Понедельник

Освобождение от тренинга.

Вторник

1. Разминка.
2. Несколько уроков на развитие гибкости лошади.
3. Галоп при облегченной посадке через кавалетти или низкое препятствие.
4. Шаг со свободным поводом.

Среда

Либо работа на кавалетти на свободе и в конце манежная езда,

либо продолжительная разминка, работа на кавалетти рысью на изогнутой линии, работа на галопе, шаг.

Четверг

Прыжковая гимнастика.

Пятница

Манежная езда.

Суббота

Конкурные прыжки.

Воскресенье
Освобождение от тренинга.

Третья неделя

Понедельник
Занятия такие же, как и во вторник первой недели.

Вторник
Прыжковая гимнастика с повышенными требованиями.

Среда
Занятия такие же, как и во вторник второй недели.

Четверг
Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Пятница
Разминка; работа на кавалетти галопом и прыжки через комбинированные препятствия.

Суббота
1. Разминка.
2. Галоп с переменой направления с промежуточной ездой шагом.
3. Езда шагом с отпущенными поводьями через кавалетти на прямой линии.

Воскресенье
Небольшая часть упражнений тренировочного конкура с разноцветными или необычными препятствиями.

Четвертая неделя

Понедельник
Освобождение от тренинга.

Вторник
Либо (в зависимости от погоды) продолжительная езда по пересеченной местности и в конце манежная, либо занятия такие же, как во вторник первой или второй недели.

Среда
Занятия такие же, как в среду первой недели.

Четверг
Манежная езда.

Пятница
Манежная езда.

Суббота
Занятия такие же, как и в четверг первой недели.

Воскресенье
Конкурные прыжки на незнакомом плацу.

Пятая неделя

Манежная езда; возможно, прыжки на свободе, работа на кавалетти.

Шестая неделя

Повторение самых основных упражнений первых трех недель; прыжки через двойную и тройную системы.

Предложения по установке препятствий для молодых всадников

Обучение верховой езде детей и молодежи преследует цель в первую очередь получать радость от общения с лошадью. Глубокая манежная посадка, при которой как бы сращиваются с лошадью, обеспечивает даже при езде по пересеченной местности необходимую безопасность и является лучшей основой для дальнейших достижений. Но нельзя подходить однобоко и уделять внимание только манежной посадке. Прямое положение корпуса всадника при такой посадке именно в начальной стадии обучения верховой езде может привести к натянутости, к утрированно правильной, так называемой армейской посадке, которая лишена элегантности и эластичности.

Правильная посадка формируется в результате езды через кавалетти. Благодаря разнообразной установке препятствий всадник сосредоточивает внимание на выполнении поставленной задачи и невольно забывает о робости и напряженности.

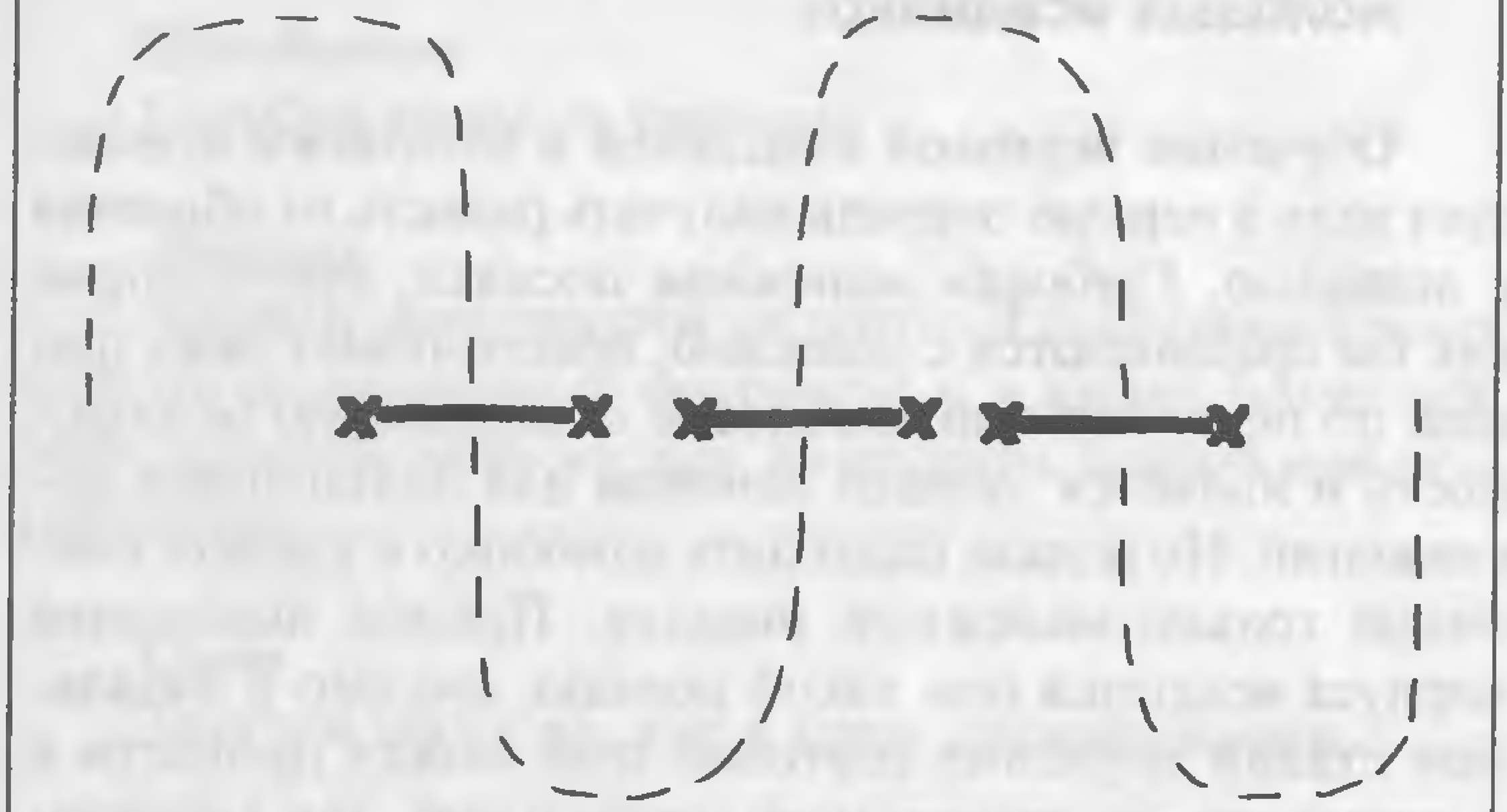
Этой цели посвящены четыре показанные здесь предложения по установке системы препятствий. Они должны показать, что можно сделать с помощью простых средств. Каждая система позволяет в результате включения вольтов, полувольтов и серпантинов делать много новых фигур, что разнообразит занятия. Разумеется, каждый может придумать другие варианты.

Предложения по установке препятствий для молодых всадников

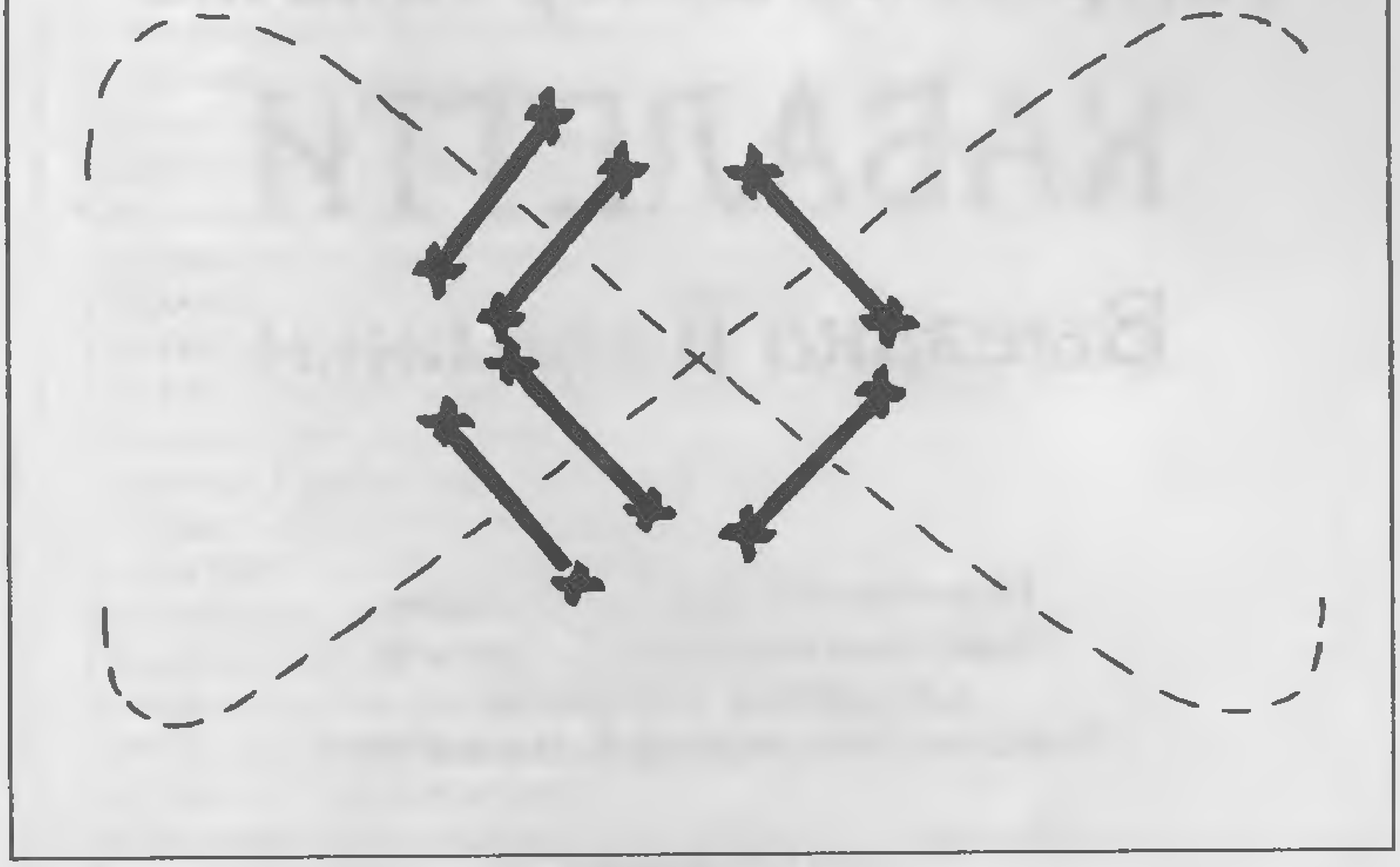
Обучение верховой езде детей и молодежи преследует цель в первую очередь получать радость от общения с лошадью. Глубокая манежная посадка, при которой как бы сращиваются с лошадью, обеспечивает даже при езде по пересеченной местности необходимую безопасность и является лучшей основой для дальнейших достижений. Но нельзя подходить однобоко и уделять внимание только манежной посадке. Прямое положение корпуса всадника при такой посадке именно в начальной стадии обучения верховой езде может привести к натянутости, к утрированно правильной, так называемой армейской посадке, которая лишена элегантности и эластичности.

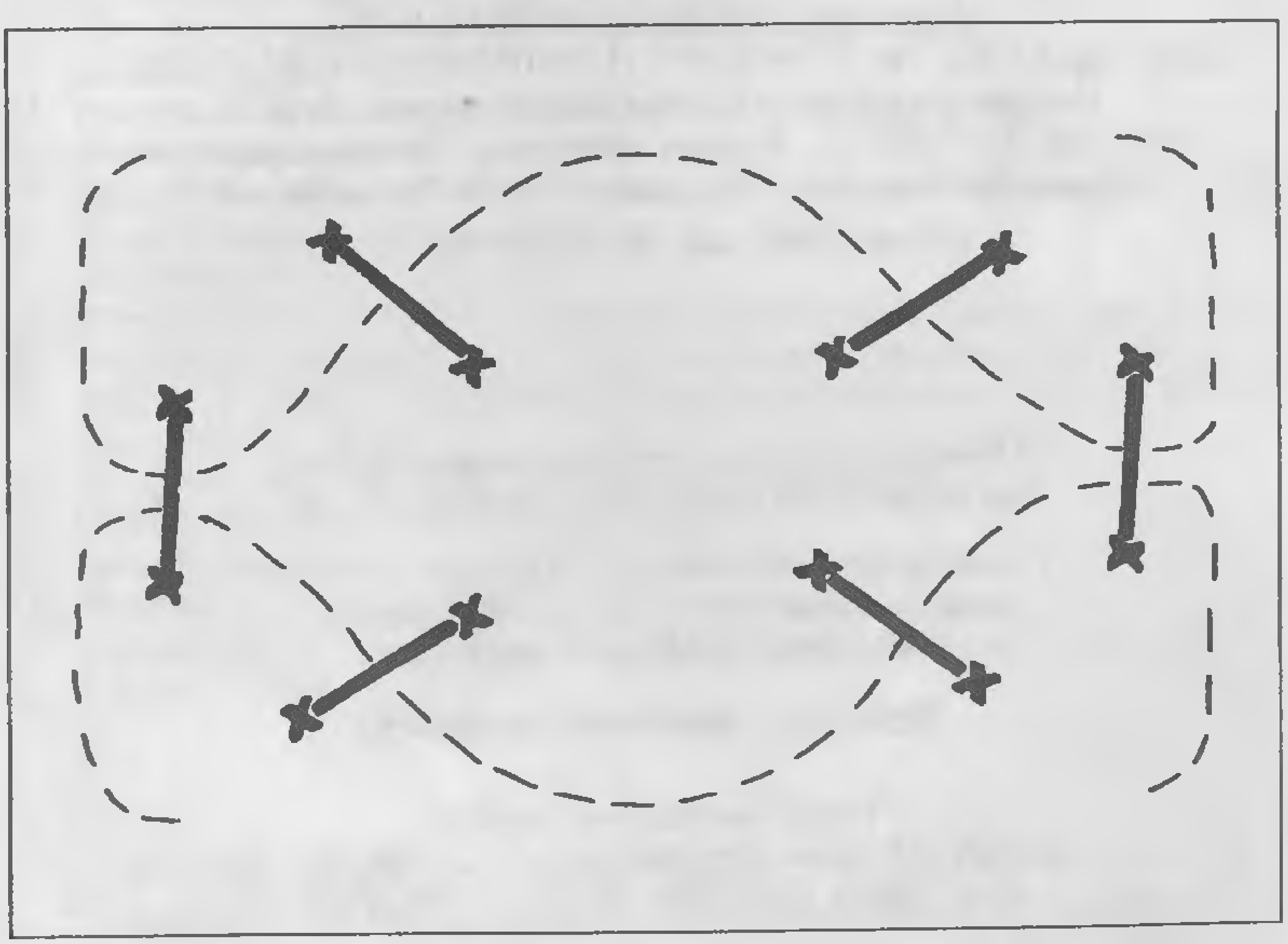
Правильная посадка формируется в результате езды через кавалетти. Благодаря разнообразной установке препятствий всадник сосредоточивает внимание на выполнении поставленной задачи и невольно забывает о робости и напряженности.

Этой цели посвящены четыре показанные здесь предложения по установке системы препятствий. Они должны показать, что можно сделать с помощью простых средств. Каждая система позволяет в результате включения вольтов, полувольтов и серпантинов делать много новых фигур, что разнообразит занятия. Разумеется, каждый может придумать другие варианты.



Предложения по установке системы препятствий для молодых всадников





Ингрид и Райнер Климке

КАВАЛЕТТИ

Выездка и прыжки

Переводчик с нем. *С. Казанцева*
Редактор-консультант *Т. Тихонова*
Корректор *Г. Губанова*
Компьютерная верстка *Р. Камальдинов*

ISBN 5-85684-642-7
Изд. лиц. № 061681 от 22.10.1997.
Сан.-эпид закл. № 77.99.02.953.Д.001073.02.02 от 21.02.2002 г.
Подписано в печать с оригинал-макета 20.06.02.
Формат 84 × 108 $^{1}/_{32}$. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Ньютон. Усл. печ. л. 10,92 Уч.-изд. л. 9,7.
Тираж 3000 экз. Заказ № 2577.

Познакомиться с книгами издательства
вы можете на сайте **www.aquarium-zoo.ru**

По вопросам оптового приобретения книг
издательства «Аквариум» обращаться
по e-mail: **zooknigi@rambler.ru**

Редакция: **aquarium@rosmail.ru**

Издательство «Аквариум»
107066, Москва, Ольховская ул., д. 16, стр. 6
Тел.: (095) 264 4345, 264 5412, 264 4245

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов на ГИПП «Вятка».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

За 25 лет д-р Климке подготовил множество лошадей, сначала в Вестеберне, затем в Вестфальской школе выездки и верховой езды, а затем самостоятельно. Как весьма искусный всадник д-р Климке сочетает в себе теоретические знания и практические навыки верховой езды. Книга является великолепным руководством, в котором сочетаются теоретические знания, практический опыт и уверенность в успехе при подготовке молодых лошадей. Д-р Климке понимает подготовку молодой лошади не только с точки зрения всадника-дрессировщика. Он как можно яснее старается показать, что правильно проведенная подготовка и воспитание лошади служит развитию ее природных склонностей, независимо от того, будет ли эта лошадь в дальнейшем использоваться как лошадь для пробегов, для конкура или выездки.

ISBN 5-94838-029-7

9 785948 380292